



Playitas - VÄTTERNRUNDANS CYKELVECKA Program V 11

Välkommen till vår Vätternrundavecka på Playitas.

Det är första gången som Vätternrundan har en träningsvecka på Playitas så alla ni deltagare kan känna er lite som pionjärer. Det är också lite speciellt att arrangera en cykelvecka den här tiden på året då de flesta träningsveckor brukar ligga på våren. Men visst ska det bli härligt att se solen igen nu när mörkret är så påtagligt hemma och även få chansen att bli lite extra vältränad inför julen.

Instruktörer

Vi som ska vara cykelinstruktörer och hjälpa er är:

Roger Sjöberg - Tävlingscyklist på 70 och 80 talet, cyklat Vätternrundan sen 1977 och varit ledare i MAIF Cykelklubb sen 1988

Björn "Nalle" Sjöberg Elitcyklist i 15 år, några år i landslaget, Nordisk Juniormästare och Svenskmästare.

Linda Forss Fd elitcyklist med flera aktiva år i landslaget, Svenskmästare och några år ledare för MAIFs elitlag.

Fler ledare tillkommer beroende på antalet deltagare.

Vi kommer att dela in er i cykelgrupper utifrån vilja och kapacitet och vi ska göra allt vi kan för att ni ska få det så trevligt och bra som möjligt. Vårt stora mål är att alla ska vara nöjda efter den här veckans cykelträning i förhoppningsvis fantastiskt väder.



Bra att veta

- Det här är en grundstruktur för träningen som ska bedrivas men kan komma att ändras på plats.
- Man väljer den grupp som passar bäst för dagen
- Gruppnummer står för den medelhastighet man har på passet
- Det finns många andra aktiviteter på Playitas som vi kommer att prova på
- Alla cykelpass kommer att ledas av en cykeltränare.
- Hjälmskydd obligatoriskt på alla cykelpass.
- Ni får ta med egna cyklar alternativt hyra på plats. Har ni inte förbokat cykel gör detta snarast. Vi garanterar inga cyklar om inte de förbokas. Du finner formulär på playitas.se under Aktiviteter. [Gå direkt dit](#). Önskar du ta med egen cykel, måste även detta förbokas.
- Avslutningsmiddag ingår ej i resans pris (ingår för dig som bokat halvpension)
- Bufférestaurangernas öppettider:

Playitas Hotel	Aparthotel:
Frukost: 07.30 – 10.30	Frukost: 07.30 – 10.30
Middag: 19.00 – 21.30	Middag: 18.30 – 21.00

OBS! Det är tufft att cykla på Fuerteventura. Det blåser mycket och det är kuperat så varje kilometer tar lite längre tid än det brukar göra hemma.



Programmet

Samlingsplatser: Plaza Rambla, om inget annat anges.

Dag	Passdetaljer <i>Träningsvecka grupp 32 (30-32 km/t)</i>
Söndag	16.00 Genomgång av cyklar. 17.00 Rulla lätt ca 1 timme. 18.30 Välkomstmöte. Samling Palapa Bar, Playitas Hotel
Måndag	09.30 100 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen
Tisdag	FM 120 km distans 19.30 Teori inriktning cykelträning Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
Onsdag	09.30 Backintervaller 17.00 Teknikträning cykel 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen
Torsdag	09.30 120 km distans 19.30 Teori inriktning kost Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
Fredag	09.30 100 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen
Lördag	09.30 Tempotävling 20 km 19.30 Avslutningsmiddag. Playitas Hotel (ingår ej om du inte bokat halvpension)
Söndag- Tisdag	Ytterligare pass tillkommer. Hemresa



Dag Passdetaljer Träningsvecka grupp 28(26-28 km/t)

	16.00 Genomgång av cyklar.
Söndag	17.00 Rulla lätt ca 1 timme 18.30 Välkomstmöte. Samling Palapa Bar, Playitas Hotel
Måndag	09.30 80 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Tisdag	09.30 100 km distans 19.30 Teori inriktning cykelträning Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
Onsdag	09.30 Backintervaller 17.00 Teknikträning cykel 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Torsdag	09.30 100 km distans 19.30 Teori inriktning kost Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
Fredag	09.30 80 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Lördag	09.30 Tempotävling 20 km 19.30 Avslutningsmiddag. Playitas Hotel (ingår ej om du inte bokat halvpension)
Söndag- Tisdag	Ytterligare pass tillkommer. Hemresa



Dag **Passdetaljer Träningsvecka grupp 24 (22-24 km/t)**

	16.00 Genomgång av cyklar. 17.00 Rulla lätt ca 1 timme. 18.30 Välkomstmöte. Samling Palapa Bar, Playitas Hotel
Söndag	
	09.30 60 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Måndag	
	09.30 80 km distans 19.30 Teori inriktning cykelträning Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
isdag	
	09.30 Backintervaller 17.00 Teknikträning cykel 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Onsdag	
	09.30 80 km distans 19.30 Teori inriktning kost Konferensrum Las Palmas, Playitas Hotel
Torsdag	
	09.30 60 km distans 17.00 Core styrketräning 18.00 Samling för genomgång av dagen som varit samt morgondagen. Palapa Bar
Fredag	
	09.30 Tempotävling 20 km 19.30 Avslutningsmiddag. Playitas Hotel, (ingår ej om du inte bokat halvpension)
Lördag	
Söndag-	Ytterligare pass tillkommer.
Tisdag	Hemresa

För dig som ankommer måndag eller tisdag ingår färre ledarledda dagar. Välkomstmöte för er som ankommer dessa dagar hålls på samlingen under ankomstdagen.

För frågor gällande Cykelprogrammet : Roger Sjöberg Roger Sjöberg
roger.sjoberg.motala@gmail.com

För frågor gällande Playitas, anläggning, flyg etc: aktiv@apollo.se eller 0771-37 37 37
 Notera att ändringar och korrigeringar i dagsprogrammet kan komma att ändras.

Varmt välkomna!
 Apollo, Playitas och Vätternrundan!