

Sykkel Treningscamp

Vi tilbyr 7 dager opphold/6dager trening eller 14 dager opphold/12 dager trening.

Vi arrangerer camp for begge sportsgren racersykkel og terreng. Litt avhengig av alder, gruppestørrelse og nivå lager vi treningsprogrammet. Vi ønsker deg velkommen på FerieSenteret og du får alle relevante informasjoner om dagene som kommer. Ankomstdag gjerne mandag, men etter avtale er det mulig også andre dager.

1. dag ankomst: vi ønsker dere hjertelig velkommen, kvarter dere inn og viser fasilitetene. Etter middagen får dere informasjon ang. oppholdet og programmet og alt hva skjer neste dagene.



2. dag: Etter frokosten starter første treningsenhet kl 09.30 –11.30. Fra kl. 14.30. starter 2. enheten. I mellom er lunsj og vi anbefale kun de sykkelister som er i god kondisjonert forfatning å delta i begge enheter. Begynner kun ettermiddag. På første dagen sykler vi maks. 2 timer eller maks 40 km å komme i gang.



3. dag: som vanlig kl 08.00 frokost og 09.30 trening. Vi sykler langs kysten og det første lengre treningsenhet er ca. 70-80 km iherdighet trening. Vi er tilbake rund 13.00. Etter lunsj og pause begynner vi kl. 14.30 med den andre treningsenheten. Vi sykler med andre sykkelgruppen (nybegynner) rolig mot innland. Vi prøve oss på gøy måte i sprinttrening. Det betyr på en veg hvor det er ikke så mye trafikk, sykler vi to og to mot hverandre på 300 til 400 m.

7. dag: Avreise

Våre trener og instruktører er tidligere aktive syklister og har en bred erfaring i sykkelporten. Mål er å formidle nybegynner kunnskap at å sykle er ikke kun å trykke ned pedalen, med riktig opplæring kan sykling forbedres fysisk og psykisk generell velvære. Også for videregående sykler med mer erfaring kan en sykkel-treningscamp bli moro å treffe andre sykkelentusiaster.

4. dag: Etter frokost sykler vi mot innland igjen. Etter ca. 40 km søker vi en fint motbakken. Mål er her styrke—iherdighet trening. Vi sykler langsomt med veldig tungt gir ca. 1 km mot bakken. Dette er også en del intervall trening. Ikke å glemme gjør hver dag strekk øvelser gjennom treningsenheten, spesielt med og etter intervalltrening. 14.30 sykler vi kun med nybegynner ca. 2 timer iherdighet trening ca. 50 km. Denne dagen har vi en spesial mat, italiensk kveld med nudler og pizza så mye du kan spise. Kaloriene trenger vi for følgende dager.

5. dag: begge grupper sykler mot innland. Etter 65 km i Evje kan alle de som har lyst delta på en gøy aktivitet, Rafting for en litt annerledes adrenalin kikk. Buss/bil følge med og ta med badeklær, handkle og lunsj til alle. Etter Raftingen kan de som har fortsatt mye energi sykle hjem igjen eller bli kjørt i bussen tilbake.



6. dag: frokost klokka 08.00 som vanlig. Kl. 10.00 har vi den alltid populær sykkelritt. På vegene med mindre trafikk konkurrere vi mot hverandre. Mål blir nevnt på kvelden før og er litt avhengig av deltakerens situasjon og velvære. Sesongen 2011 har vi 3-4 vandrecup for den beste syklisten eller gruppe. Cupen må gis videre til 2012. Det er selvfølgelig åpen å bevise seg mot den neste syklisten 2012 og vinne cupen igjen. Lørdag er dansekveld på ferieanlegg med premieutdeling til alle deltaker.

MarTeam Adventures har egen sykkelstall og verkstett. Ved siden aller sykkel muligheter har vi for heile familien (de som ikke sykler) muligheter å delta på andre aktiviteter og utflykter. Mat og drikke er forbered for treningsbehov og inkluderes i prisen. For informasjoner og andre spørsmål kan gjerne sendes e-post til mario@mari-team.no

Din sykkelinstruktør