

Sykkeltrening

Oppstart tirsdag 26. April

Oppmøte v/ Saga skole kl 18.00

Aldersgruppe: 13 år – 99 år

Treningsprogram

- ✓ Felles oppvarming ca 15 minutter, alle sykler i lag opp mot Stilla
- ✓ Intervalldrag i Stilla bakken
- ✓ De som ikke ønsker å kjøre intervall, sykler videre opp mot Jotka
- ✓ Felles retur fra Stilla kl 19:10
- ✓ Treningstid ca 1 ½ time

Dette er en fellestrening alle kan delta på, du bestemmer selv din egen intensitet