|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Rute og program med start kl. 17.00 fra havnen, ved Pplads ved Roklubben på Åhavevej.** |
| 21.3 | Kragelund 2X 10 km. Rute over Sølystvej- Øster Bording: <https://www.strava.com/segments/2773217> |
| 28.3 | Runde ved Svostrup Kro TEST i 30 min for at finde pulszoner, powerzoner, eller fartzoner. Rute over Ege Alle og Oslovej.  <https://www.strava.com/segments/8472620> |
| 4.4 | Xtræning- Snigtræning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi varmer roligt op via Ege Alle og Poppelvej til Harsnablundvej 1-3 8600 Silkeborg. Man kan også køre direkte i bil, så cyklen kan låses inde når der løbes. Mødetid 17.20 ved duathlonstartsted.  2,5 km løb-15 km cyk-2,5 km løb-15 km cyk- 2.5 km løb  Der løbes stigende intensitet til racepace på første løbetur. Derefter lige under racepace resten af vejen. Rolig afrul tilbage til havnen.  Husk nu at få downloaded ruten eller bare få kikket grundigt på den ☺  2.5 km løberute: <http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map>  15 km cykelrute: <http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map>  Hvis ikke man skal lave duathlon, eller kan løbe, kan man også nøjes med at cykle, enten som enkeltstart eller i små grupper med rulleskift på ruten |
| 11.4 | Løgager: 2X25 min all out. Rute over Gjessø  <https://www.strava.com/segments/10433086> |
| 18.4 | Bakbjerg, 2X5 runder. Højre rundt. Rute ud og hjem over Paradisvej  <https://www.strava.com/segments/7206439> |
| 25.4 | Xtræning!- Snigtræning på Silkeborg Duathlon ruten.  Vi varmer roligt op via Ege Alle og Poppelvej til Harsnablundvej 1-3 8600 Silkeborg med forventet ankomst 17.30 ved duathlonstartsted. Så man kan også køre direkte i bil, så cyklen kan låses inde når der løbes.  15 km cyk-2,5 km løb-15 km cyk- 2.5 km løb  Racepace på cykling og løb med fokus på gode skift. Rolig afrul tilbage til havnen.  Husk nu at få downloaded ruten eller bare få kikket grundigt på den ☺  2.5 km løberute: <http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map>  15 km cykelrute: <http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map>  Hvis ikke man skal lave duathlon, kan man også nøjes med at cykle, enten som enkeltstart eller i små grupper med rulleskift |
| 2.5 | Bakbjerg, Dubiathlon-træning 2X5 runder. Rute ud over Knudlund og hjem over Paradisvej  <https://www.strava.com/segments/7079278>  <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kgqbzyazwvdjslhx> |
| 9.5 | Bakbjerg, Dubiathlon-træning med 2 km løb-4 km cykel-2 km løb, roligt ud til bakbjerg. Og så 5 runder på Bakbjerg. Rute ud over Knudlund og hjem over Paradisvej.  <https://www.strava.com/segments/7211686>  <https://www.strava.com/segments/7079278>  <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kgqbzyazwvdjslhx> |
| 16.5 | Rustrupvej: 2X 30 min cyk. Rute over Virklund.  <https://www.strava.com/segments/10377153> |
| 23.5 | Pederstrup 2X 3 runder jagtstart efter hvert interval: Rute over Øster Bording-Vinding: Rute over Øster Bording-Vinding- se: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mljnilpvgkcnzsmw>  [**https://www.strava.com/segments/2773241**](https://www.strava.com/segments/2773241) |
| 30.5 | X-træning på SMT-enkeltstartsrute: 3 km løb-16 km- 3km løb- 16 km- 3 km løb. Rute over Ege Alle og Oslovej  <https://www.strava.com/segments/4292706> og løb på naturstien/trækstien |
| 6.6 | Slangebakken i Laven 2X30 min. Rute over Sejs.  <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=xuuivxogvawbmidc> |
| 13.6 | X-træning Rustrupvej: 50 min cyk og 5 km løb. Rute over Virklund.  <https://www.strava.com/segments/10377153> |
| 20.6 | Holdenkeltstart i Resenbro med start ved det hemmelige hegn. Rute over Ege Alle og Oslovej. 2X 14 km og maks. 6 personer. I hver gruppe. Der køres følgende interval og rulles så stille og roligt til start: [https://www.strava.com/segments/9169365](https://www.strava.com/segments/9169365%20) |
| 27.6 | Kragelund 3X 10 km med omvendt jagtstart. 5 min pauserul imellem. Rute over Sølystvej- Øster Bording  <https://www.strava.com/segments/2773217> |
| 8.8 | Løgager: 2X25 min. Rute over Gjessø  <https://www.strava.com/segments/10433086> |
| 15.8 | Bakbjerg, 2X5 runder. Højre rundt. Rute ud og hjem over Paradisvej  <https://www.strava.com/segments/7206439> |
| 22.8 | Svostrup Kro Runde eller mulighed for 30 min cykeltest for at finde puls/power eller fartzoner. Rute over Ege Alle og Oslovej. <https://www.strava.com/segments/8472620> |
| 29.8 | Slangebakken i Laven 2X30 min. Rute over Sejs  <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=xuuivxogvawbmidc> |
| 5.9 | Rustrupvej: 2X30 min   * <https://www.strava.com/segments/10377153> |
| 12.9 | Kragelund 3X 10 km med omvendt jagtstart. Rute over Sølystvej- Øster Bording  <https://www.strava.com/segments/2773217> |
| 19.9 | Bakbjerg, 2X5 runder. Højre rundt. Rute ud og hjem over Paradisvej  <https://www.strava.com/segments/7206439> |
| 26.9 | Pederstrup 2X 3 runder jagtstart efter hvert interval: Rute over Øster Bording-Vinding- se: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mljnilpvgkcnzsmw>  [**https://www.strava.com/segments/2773241**](https://www.strava.com/segments/2773241) |

**Tekniktræning (svingtræning, bremsetræning og skiftetræning) følgende onsdage kl. 17:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Rute og program med start kl. 17.00 fra havnen, ved Pplads ved Roklubben på Åhavevej.** |
| **Uge 17**  **24. april** | **Skiftetræning på Atletikstadion og derefter snigtræning på Silkeborg Duathlon ruten med fokus på sving og bremseteknik. Medbring udstyr til løb og cykel, samt elastikker og lille håndklæde.**  Vi varmer roligt op via Ege Alle og kører til atletikstadion hvor vi starter med skiftetræning med fokus på lynhurtigt skifte mellem cykling og løb.  Derefter kører vi til Harsnablundvej 1-3 8600 Silkeborg med forventet ankomst 18.00 ved duathlonstartsted. Så man kan også køre direkte i bil, så cyklen kan låses inde når der løbes. |
| **Uge 21**  **22. maj** | **Bremse og Svingtræning**  <https://www.strava.com/segments/15065104> |
| **Uge 26**  **26. juni** | **Bremse og Svingtræning**  <https://www.strava.com/segments/15065104>  **og** [**https://www.strava.com/segments/12499323**](https://www.strava.com/segments/12499323) |
| **Uge 33**  **14. august** | **Skiftetræning i skiftezone ved Silkeborg Triathlon ved Østre Søbad. Husk udstyr til alle tre discipliner, samt elastikker og håndklæde.**  Først skiftezonetræning fra svøm til cykel, og fra cykel til løb- og derefter sving/bremsetræning på dele af cykelruten til Silkeborg Tri. |
|  | Hvis man ønsker at fordybe sig i kunsten at køre sikkert og hurtigt i sving kan man læse mere her:  <https://www.facebook.com/outdoorpower.dk/posts/1504099876287841> |