Namdal Sykkelklubb har følgende fellestreninger i 2021:

Tidspunkt	Type	Nivå	Snittfart
Man kl 18:00	Terreng damer	Trim og 1	20 km/t
Tirs kl 17:45	Landevei	1	25 km/t
Tirs kl 18:00	Landevei	2	30 km/t
Tirs kl 18:00	Landevei	3	35 km/t
Ons kl 18:00	Terreng for alle	1 og 2	25 km/t
Tors kl 18:00	Ofte klubbritt	For alle	

Alle fellestreninger har YX på Hylla som oppmøtested. Møt gjerne 10 min før for å få med deg informasjon om dagens økt.

Klubbrittene arrangeres vanligvis på torsdager i mai - juni og august - september. Info om klubbrittene finner du på Namdalsk.no - Terminlister - Klubbritt 2021.

Vi bruker Facebook-gruppen (Namdal Sykkelklubb) aktivt til informasjon om trening og turer. I tillegg til de faste treningene inviterer enkeltmedlemmer på Facebook-gruppa til felles treninger på andre ukedager og langturer lørdager og søndager, her er det fritt fram for å foreslå turer.

Oversikt over treningsnivåer

Vi velger å dele treningene i forskjellige nivå for at alle skal kunne finne sitt treningsnivå og at man har valgmuligheter. Det vil være lurt å prøve seg på forskjellige nivå avhengig av treningstilstand og dagsform. Dersom man er ny i klubben vil man starte på nivå 1.

Trim: Lett trening med off-road eller hybridsykkel. Det vektlegges at det skal være mulig for alle å være med.

Nivå 1: Her går det i større tempo enn i trim, men alle skal kunne henge med. Det kjøres middels stor fart og varierte treninger 1,5 - 2,5 t.

Nivå 2: Her går det i litt større tempo enn i nivå 1. Variert trening. Intensitet styres av en fra klubben. Du bør ha syklet en del for å delta her. Nivå 2 styres av en person som ansvar for treningen. Det blir ventet på avtalte punkter i løypen slik at alle skal kunne henge med. Hvis nivået kjennes for hard må deltakeren gi beskjed om dette til lederen av treningen.

Nivå 3: Her er det lov å dra på litt mer. Drag i bakker og på flata. Passer godt for de som ønsker å hevde seg i konkurranser. Gruppa bestemmer selv fart og løype.

Planen kan endres underveis i sesongen. Det vil i så fall annonseres.

namdalsk