



Samlingsplats Friskis & Svettis City

Samlingstider

	maj - aug Sommar	april & sept Vår/Höst
Veckodagar	18.00 - 20.15	17.30 - 19.30
Helgdagar	Start 09:00	Start 10:00

	måndagar	tisdagar	onsdagar	torsdagar	fredagar	lördagar	söndagar
Socialcykling	25km/h		x				
Medium light	25-28km/h	x		x		x	x
medium heavy	28-32km/h	x		x		x	x
snabbgruppen	35-40km/h	x					

Socialcykling ca 2 timmar, 5 mil plus fikastopp. Coaching och tips på vägen, 5 min information innan avfärd.

Medium light ca 2-2½timmar 2-parkörning plus fikastopp. Klungträning på vägen. Ingen lämnas på vägen

Medium heavy ca 2-2½timmar 2-parkörning plus fikastopp. Klungträning på vägen. Ingen lämnas på vägen

Snabbgruppen Kör samma runda som Mediumgruppen, gruppen håller ihop så gott det går.
Blir man avhängd förväntas man hitta hem själv eller falla tillbaka till mediumgruppen

Obs: Cykeln måste ha välfungerande broms och ej utrustad med tempopinnar eller vattenflaskor bakom sadeln. Hjälmm ett krav