Ett normalt träningstillfälle

1. Samling
2. Presentation av ledare/nya ledare
3. Presentation av deltagare/nya deltagare
4. Kontroll av cykel och skyddsutrustning
5. Genomgång av regler och bemötande
6. Utdelning av reflexvästar och inräkning av deltagare, uppdelning i grupp
7. Uppvärmning utan cykel (under tiden bestäms vilken grupp som tränar vad/gör vilka övningar).
8. Träning enligt övningar enligt pärm
9. Insamling av västar och inräkning
10. Samling, utvärdering och nästa träning