



TRENINGSPÅN FOR MTB

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er Circle K Kallerud

Har lagt inn aktuelle ritt for hele sesongen

Ansvarlige på treningene vil være Thomas Hovda, Espen Jensen, Tommy Skaugerud, Øystein Skoglund og Stian Olafsen

Forklaring av intensitetssoner som brukes under treningen. Tabellen angir % av den maksimale hjertefrekvensen, hvor sonene utregnes individuelt.

I-soner 1	55 - 72%
I-soner 2	72 - 82%
I-soner 3	82 - 87%
I-soner 4	87 - 94%
I-soner 5	94 - 100%

- I-soner 1: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av oksygen i muskulaturen forbedres.
- I-soner 2: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av fett forbedres.
- I-soner 3: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten gjennom forbedret utnyttingsgrad. Trening vil også øke maksimalt oksygenopptak til en viss grad
- I-soner 4: Hovedmålet er utvikle aerobe kapasiteten ved forbedring av utnyttelsesgrad, arbeidsøkonomi og maksimalt oksygenopptak.
- I-soner 5: Hovedmålet er å utvikle den aerobe kapasiteten ved forbedret maksimalt oksygenopptak.

Treningsplanen er utarbeidet av RGSK, Thomas Hovda, Øystein Skoglund og Morten Korslund

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Hvor
Mandag	30.04.2018	18:00	Mosjon kick-off	MTB	1 - 1,5t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	02.05.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	05.05.2018		Helgoyatråkket	Ritt				Helgøya
Søndag	06.05.2018	10:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Espen	Bunnpris Raufoss
Mandag	07.05.2018	18:00	Mosjon	MTB	1 - 1,5t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	09.05.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Torsdag	10.05.2018		Dugnad TTTR					Gjøvik/Raufoss/Lena
Søndag	13.05.2018		Røjan Offroad	Ritt				
Søndag	13.05.2018	10:00	Langtur	MTB	2,5t - 3t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	14.05.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	16.05.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Søndag	20.05.2018	10:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Mandag	21.05.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Onsdag	23.05.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	23.05.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup Ottestad	Ritt				Ottestad
Lørdag	26.05.2018		Terrengsykkelritt	Ritt				Evenum
Søndag	27.05.2018	10:00	Langtur	MTB	2,5t - 3t		Espen	Circle K Kallerud
Mandag	28.05.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	30.05.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	30.05.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup Vind	Ritt				Vind
Søndag	03.06.2018	10:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Espen	Bunnpris Raufoss
Mandag	04.06.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	06.06.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Søndag	10.06.2018	10:00	Langtur	MTB	2,5t - 3t		Tommy	Circle K Kallerud
Mandag	11.06.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Espen	Bunnpris Raufoss
Onsdag	13.06.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	13.06.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Lillehammer
Søndag	17.06.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Mandag	18.06.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Onsdag	20.06.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	23.06.2018		Klubb-tur?					Trysil
Søndag	24.06.2018	09:00	Langtur	MTB	3 - 4t		Espen	Bunnpris Raufoss
Mandag	25.06.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	27.06.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Søndag	01.07.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	02.07.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	04.07.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	07.07.2018		Furusjøen rundt	Ritt				
Søndag	08.07.2018	09:00	Langtur	MTB	3 - 4t		Espen	Circle K Kallerud
Mandag	09.07.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	11.07.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Søndag	15.07.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	16.07.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	18.07.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	21.07.2018		Valdresritt	Ritt				
Søndag	22.07.2018	09:00	Langtur	MTB	3 - 4t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	23.07.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	25.07.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	28.07.2018		Sjusjøenritt	Ritt				
Søndag	29.07.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Mandag	30.07.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Onsdag	01.08.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	04.08.2018		Grenseritt	Ritt				
Søndag	05.08.2018	09:00	Langtur	MTB	3 - 4t		Espen	Circle K Kallerud
Mandag	06.08.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	08.08.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Fredag	10.08.2018	?	Birken gjennomkjøring?	MTB	5-7t			
Lørdag	11.08.2018		Vasaritt	Ritt				
Lørdag	11.08.2018		BMC 1814	Ritt				
Søndag	12.08.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	13.08.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	15.08.2018	18:00	Ultra Åslendet GP ??	Ritt			Morten K	Bråstad brua - Eikunet
Onsdag	15.08.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	18.08.2018		Kongeritt	Ritt				
Søndag	19.08.2018	09:00	Langtur	MTB	3 - 4t		Espen	Bunnpris Raufoss
Mandag	20.08.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	22.08.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	22.08.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				
Lørdag	25.08.2018		Birken	Ritt				
Søndag	26.08.2018	09:00	Grustur	MTB	1,5t - 2t		Tommy	Bunnpris Raufoss
Mandag	27.08.2018	18:00	Mosjon	MTB	1,5t - 2t		Thomas	Circle K Kallerud
Onsdag	29.08.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	01.09.2018		Gosti on Tour Valdres	MTB Gosti			Øystein	Vaseldansen Camping, Tisleidalen
Søndag	02.09.2018		Gosti on Tour Valdres	MTB Gosti			Øystein	Vaseldansen Camping, Tisleidalen
Onsdag	05.09.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	12.09.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Onsdag	19.09.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	22.09.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Brumunddal
Onsdag	26.09.2018	19:00	Stitur	MTB Gosti			Øystein/Stian	Circle K Kallerud
Lørdag	29.09.2018		Gosti on Tour Danmark	MTB Gosti			Øystein	Slettestrand Feriesenter, Danmark
Søndag	30.09.2018		Gosti on Tour Danmark	MTB Gosti			Øystein	Slettestrand Feriesenter, Danmark
Mandag	01.10.2018		Gosti on Tour Danmark	MTB Gosti			Øystein	Slettestrand Feriesenter, Danmark