

TRENINGSPLAN FOR TUR, NYBEGYNNER OG VETERANSYKLISTER

Det er også mulig å stille på disse treningene selv om du ikke skal kjøre rittet. Blir vi mange nok deler vi gruppen ut i fra ambisjoner og nivå.

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er **Circle K**
Rolig langtur med Landevei 1 er med kaffe stopp

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

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

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

Treningsplanen er utarbeidet av RGSK, Morten Korslund

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Oppmøte sted	Hvor	Forslag til dagens trening
Torsdag	26.04.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt -Eina - Kallerud	
Søndag	29.04.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	2,5 t - 3 t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjo - Brumunddal - Kallerud	
Tirsdag	01.05.2018		Enebakke rundt	Ritt				Oslo		
Tirsdag	01.05.2018	10.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Torsdag	03.05.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Lena - Engen - Eina - Kallerud	
Lørdag	05.05.2018		Helgøyatråkket	Ritt				Helgøya		
Søndag	06.05.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Lillehammer - Kallerud	
Tirsdag	08.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen- Kallerud 5x 6	
Torsdag	10.05.2018		Dugnad TTTR	Ritt				Gjøvik/Raufoss/Lena		
Torsdag	10.05.2018		TTTR	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Toten rundt	
Søndag	13.05.2018		Rojan Offroad	Ritt						
Søndag	13.05.2018	10.00	Rolig langtur Hamar rittet	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Sjusjøen - Lillehammer - Kallerud	
Tirsdag	15.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	4 - 5	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen Gravåsen	
Lørdag	19.05.2018	10.00	Langdrag	Landevei 1	1,5-2t	4 - 5	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen - Torpa	
Søndag	20.05.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov - Brandbu - Kallerud,	
Tirsdag	22.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Ihle skole -UM løypa - kallerud	
Onsdag	23.05.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Ottestad		
Torsdag	24.05.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt -Eina - Kallerud	
Lørdag	26.05.2018		Terrengsykkelritt	Ritt				Elverum		
Lørdag	26.05.2018		Randsfjorden rundt	Ritt				Brandbu		
Søndag	27.05.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	2-2,5 t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjo - Moelv - Kallerud	
Tirsdag	29.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Hunndalen - Eikunet x 3	
Onsdag	30.05.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Vind		
Torsdag	31.05.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Skreia - Lensbygda - Lena - Kallerud	
Søndag	03.06.2018	09.00	Kjedekjøring Mjøsa rundt	Landevei 1	3-4t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Vingrom - Dokka - Kallerud,	
Tirsdag	05.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	2t	4 - 5	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen - Kollstoppen - Gravåsen - Kallerud	
Torsdag	07.06.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Søndag	10.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Trevatn- Odnes - Landåsen - Kallerud,	
Tirsdag	12.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Aas - Tokvam - Kallerud	
Onsdag	13.06.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Lillehammer		
Torsdag	14.06.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt -Eina - Kallerud	
Lørdag	16.06.2018		STYRKEPRØVEN	Ritt						
Søndag	17.06.2018	09.00	Rolig, restitusjonstur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Tirsdag	19.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Raufoss - Kallerud	
Torsdag	21.06.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Fall Trevatn - Hov - Kallerud	
Søndag	24.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjo - helgøya - Moelv - Kallerud	
Tirsdag	26.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Torsdag	28.06.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Fredag	29.06.2018		Jotunheimen rundt	Ritt						
Søndag	01.07.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Lena - Minnesund - Kallerud	
Tirsdag	03.07.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Hunndalen - Eikunet x 3	
Torsdag	05.07.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Bybrua - Gravåsen - Redalen - Kollstoppen - Kallerud	
Lørdag	07.07.2018		Furusjøen rundt	Ritt						
Søndag	08.07.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv -Sjusjøen - Lillehammer - Kallerud	
Tirsdag	10.07.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Torsdag	12.07.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Søndag	15.07.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Vingrom - Dokka- Kallerud	
Tirsdag	17.07.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Hunndalen - Eikunet x 3	
Torsdag	19.07.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Birstand - Kallerud	
Lørdag	21.07.2018		Valdresrittet	Ritt						
Søndag	22.07.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjo - helgøya - Moelv - Kallerud	
Tirsdag	24.07.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen - Kollstoppen	
Torsdag	26.07.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt - Raufoss - kallerud	
Lørdag	28.07.2018		Sjusjørittet	Ritt						
Søndag	29.07.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Lillehammer - Moelv - Kallerud,	
Tirsdag	31.07.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Hunndalen - Eikunet x 3	
Torsdag	02.08.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Lørdag	04.08.2018		Grenserittet	Ritt						
Søndag	05.08.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Hurdal - Lygna - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	07.08.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Torsdag	09.08.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Lørdag	11.08.2018		Vasarittet	Ritt						
Lørdag	11.08.2018		BMC 1814	Ritt						
Søndag	12.08.2018	09.00	Rolig langtur Øyem rundt	Landevei 1	3-4t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjo - helgøya - Moelv - Kallerud	
Tirsdag	14.08.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Onsdag	15.08.2018	18.00	Ultra Åslendet GP	Ritt			Morten K		Bråstad brua - Eikunet	
Torsdag	16.08.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Bybrua - Gravåsen - Redalen - Kollstoppen - Kallerud	
Lørdag	18.08.2018		Kongenittet	Ritt						
Søndag	19.08.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv -Stavsjo - Moelv - Kallerud	
Tirsdag	21.08.2018	18.00	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset 6 x 5	
Onsdag	22.08.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt						
Torsdag	23.08.2018	18.00	Rolig langtur	Landevei 1	2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt - Raufoss - kallerud	
Lørdag	25.08.2018		Birken	Ritt						
Søndag	26.08.2018	09.00	Rolig, restitusjonstur	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Lørdag	22.09.2018		Mjøsa Terrengsykkelcup	Ritt				Brumunddal		