

**TRENINGSPAN 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**

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, Hans idar markestad, Terje Schonhod og Morten Korslund

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Oppmøte sted	Hvor	Forslag til dagens trening
Torsdag	03.05.2018	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Kallerud	
Søndag	06.05.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	08.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5 -2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Kallerud	
Torsdag	10.05.2018	18.00	TTTR	Landevei 2		1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Toten Rundt	
Søndag	13.05.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3- 4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov- Trevatn - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	15.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Tobru - Vardal kirke - Kallerud	
Søndag	20.05.2018	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	22.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Kallerud	
Torsdag	24.05.2018	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1 -1,5t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Landheim - Raufoss - Kallerud	
Søndag	27.05.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3 - 4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	29.05.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Kallerud	
Torsdag	31.05.2018	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Bråstad - Vardal kirke - Kallerud	
Søndag	03.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov- Trevatn - Eina - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	05.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5 -2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Tobru - Vardal kirke - Kallerud	
Torsdag	07.06.2018	18.00	Kjedekjøring	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Landheimkrysset - Kopperud - Kallerud	
Søndag	10.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	12.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Kallerud	
Torsdag	14.06.2018	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Kallerud	
Søndag	17.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Raufoss - Kallerud	
Tirsdag	19.06.2018	18.00	Intervaller	Landevei 2	2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Tobru - Vardal kirke - Kallerud	
Torsdag	21.06.2018	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Bråstad - Vardal kirke - Kallerud	
Søndag	24.06.2018	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Terje S / Hans Idar M	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud	