

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, Beate Paulsrud og Morten Korslund

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Oppmøte sted	Hvor	Forslag til dagens trening
Tirsdag	01.05.2018	10.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	03.05.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	06.05.2018	10.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	08.05.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	10.05.2018	18.00	TTTR	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	13.05.2018	10.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	15.05.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	20.05.2018	10.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	22.05.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	24.05.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	27.05.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	31.05.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	03.06.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	05.06.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	07.06.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	10.06.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	12.06.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	14.06.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	17.06.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	19.06.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	21.06.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	24.06.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	26.06.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	28.06.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	01.07.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	03.07.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	05.07.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	08.07.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	10.07.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	12.07.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	15.07.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	17.07.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	19.07.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	22.07.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	24.07.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	26.07.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	29.07.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	31.07.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	02.08.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	05.08.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	07.08.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	09.08.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	12.08.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	14.08.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	16.08.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	19.08.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Tirsdag	21.08.2018	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Beate P	Circle K Kallerud		
Torsdag	23.08.2018	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Beate P	Circle K Kallerud		
Søndag	26.08.2018	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Beate P	Circle K Kallerud		