



TRENINGSPLAN FOR TUR, NYBEGYNNER OG VETERANSYKLISTER 2019

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

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er **Circle K Kallerud**

Rolig langtur med Landevei 1 er med kaffe-stopp og intensiteten skal tilpasses til de som er med

Forklaring av intensitetssoner som brukes under treningen. Tabellen angir % av den maksimale hjerterefrekvensen, 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 - sone 1: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av oksygen i muskulaturen forbedres.

I - sone 2: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av fett forbedres.

I - sone 3: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten gjennom forbedret utnyttingsgrad. Trening vil også øke maksimalt oksygenopptak til en viss grad

I - sone 4: Hovedmålet er utvikle aerobe kapasiteten ved forbedring av utnyttelsesgrad, arbeidsøkonomi og maksimalt oksygenopptak.

I - sone 5: Hovedmålet er å utvikle den aerobe kapasiteten ved forbedret maksimalt oksygenopptak.

Treningssplanen er utarbeidet av RGSK Andreas Tollan (93027094) og Morten Schnell (90643392)

Kjede/ lagtempo blir kjørt hensiktsmessig etter oppmøte.

Endringer i planen vedrørende værforhold og lignende kan forkomme og vil bli meldt innen rimelig tid før trening.

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Oppmøte sted	Hvor	Forslag til dagens trening	
Tirsdag	23.04.	18.30	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	3	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud-Kols-Sneringdalen-Gravåsen	4x10min terskel	
Torsdag	25.04.	18.30	Kjede/ Tempo	Landevei 1	2t	2 -3	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt -Eina - Kallerud		
Søndag	28.04.	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud		
Tirsdag	30.04.	18.30	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	4	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haug krysset	6 x 5min terskel ++	
Torsdag	02.05.	18.30	Kjede/ Tempo	Landevei 1	2t	3	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud/Bilitt (Tobru)		
Søndag	05.05.	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen-Svingstad-Dokka-Nordsinni-Landåsen		
Tirsdag	07.05.	18.30	Tempo test/ Intervaller	Landevei 1	2t	4-5	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Ihle skole	UM løypa 2 runder	
Torsdag	09.05.	18.30	Kjede/ Tempo	Landevei 1	1,5-2t	2-3	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud - Toten rundt	
Søndag	12.05.	10.00	Rolig lagtur	Landevei 1	3-4t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud - Lygna -Kallrud	
Tirsdag	14.05.	18.30	Intervaller	Landevei 1	1,5-2t	4	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud - Eiktunet - Gravåsen - Kallrud	2-4-6-8-8-6-4-2
Torsdag	16.05.	18.30	Kjede/ Tempo	Landevei 1	2t	3-4	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt -Eina - Kallerud	
Søndag	19.05.	10.00	Rolig langtur	Landevei 1	4-5t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud - Fall - Brandbu - Kallerud,	
Tirsdag	21.05.	18.30	Pre Randsfjorden	Landevei 1	2t	3-4	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud mer info kommer	
Torsdag	23.05.	18.30	Pre Randsfjorden	Landevei 1	1,5-2t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Kallerud mer info kommer	
Lørdag	25.05.	09.00	Randsfjorden rundt	Landevei 1	4t	1	Morten S/ Andreas T	Circle K Kallerud	Circle K Kallerud	Randsfjorden Rundt (kjede)	
Tirsdag	28.05.			Landevei 1							
Torsdag	30.05.			Landevei 1							
Søndag	02.06.			Landevei 1							
Tirsdag	04.06.			Landevei 1							
Torsdag	06.06.			Landevei 1							
Søndag	09.06.			Landevei 1							
Søndag	09.06.			Landevei 1							
Tirsdag	11.06.			Landevei 1							
Torsdag	13.06.			Landevei 1							
Lørdag	15.06.			Landevei 1							
Søndag	16.06.			Landevei 1							
Tirsdag	18.06.			Landevei 1							
Torsdag	20.06.			Landevei 1							
Lørdag	22.06.		Lillehammer-Oslo	Landevei 1			Morten S/ Andreas T				