

TRENINGSPLAN FOR TUR, NYBEGYNNER OG VETERANSYKLISTER 2019

Det er også mulig å stille på disse treningene selv om du ikke skal kjøre ritt. 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	Treningst ype	Gruppe	Tid	Sone	Ansvarlig	Oppmøte sted	Hvor	Forslag til dagens trening
Torsdag	25.04.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud -Eina - Bøverbru - Kallerud	
Søndag	28.04.	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3 t - 3,5 t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjø - Brumunddal - Kallerud	
Tirsdag	30.04.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Redalen - Elvedalen - Gravåsen - Kallerud	
Tirsdag	30.04.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2 t	1	Brit	Circle K Kallerud		
Onsdag	01.05.	12.00	Rolig tur	Landevei 2	2 t - 2,5 t		Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud	
Torsdag	02.05.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Kallerud	
Torsdag	02.05.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud		
Søndag	05.05.	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Raufoss - Kallerud	
Søndag	05.05.	10.00	Rolig langtur	Damegruppe	3-4t	1	Brit	Circle K Kallerud		
Tirsdag	07.05.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5 -2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Elvedalen - Gravåsen- Kallerud	
Tirsdag	07.05.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud		
Torsdag	09.05.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Toten Rundt	
Torsdag	09.05.	18.00	TTR	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud		
Søndag	12.05.	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	4-4,5 t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov- Trevatn - Raufoss - Kallerud	
Søndag	12.05.	10.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud		
Tirsdag	14.05.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Tobru - Gravåsen - Kollstoppen - Kallerud	

Tirsdag	14.05.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	16.05.	18.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud
Torsdag	16.05.	18.00		Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	19.05.	10.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjø - Brumundal - Moelv - Kallerud
Søndag	19.05.	10.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	21.05.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Elton - Kallerud
Tirsdag	21.05.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	23.05.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1 -1,5t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Landheim - Raufoss - Kallerud
Torsdag	23.05.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	26.05.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3 - 4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud
Søndag	26.05.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	28.05.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Kallerud
Torsdag	30.05.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Elvedalen - Gravåsen- Kallerud
Torsdag	30.05.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	02.06.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov- Trevatn - Eina - Raufoss - Kallerud
Søndag	02.06.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	04.06.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5 -2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Tobru - Vardal kirke - Eiktunet - Kallerud
Tirsdag	04.06.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	06.06.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Landheimkrysset - Kopperud - Kallerud
Torsdag	06.06.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	09.06.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud
Søndag	09.06.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	11.06.	18.00	noen bakker	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Kallerud
Tirsdag	11.06.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	13.06.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Haugkrysset - Kallerud
Torsdag	13.06.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	16.06.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Raufoss - Kallerud
Søndag	16.06.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	18.06.	18.00	noen bakker	Landevei 2	2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kollshaugen - Elvedalen - Gravåsen- Kallerud
Tirsdag	18.06.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	20.06.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Bråstad - Vardal kirke - Kallerud
Torsdag	20.06.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	23.06.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	3-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Lena - Kolbu - Eina - Raufoss - Kallerud
Søndag	23.06.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	25.06.	18.00	noen bakker	Landevei 2	2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Bybrua - Gravåsen - Redalen - Kollstoppen - Kallerud
Tirsdag	25.06.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	27.06.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Billitt - Kallerud
Torsdag	27.06.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	30.06.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud
Søndag	30.06.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	02.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5t-2t	2	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Raufoss - Kallerud
Tirsdag	02.07.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	04.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Bybrua - Åslendet - kastad - Kallerud
Torsdag	04.07.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	07.07.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv -Sjusjøen - Lillehammer - Kallerud
Søndag	07.07.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	

Tirsdag	09.07.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	11.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Billitt - Kallerud
Torsdag	11.07.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	14.07.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud
Søndag	14.07.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	16.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - lena - Raufoss - Kallerud
Tirsdag	16.07.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	18.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Bråstad - Vardal kirke - Kallerud
Torsdag	18.07.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	21.07.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjø - Moelv - Kallerud
Søndag	21.07.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	23.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Raufoss - Lena - Kallerud
Tirsdag	23.07.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	25.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Billitt - Kallerud
Torsdag	25.07.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	28.07.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Hov - Fall Trevatn - Kallerud
Søndag	28.07.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	30.07.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Bråstad - Vardal kirke - Kallerud
Tirsdag	30.07.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	01.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Rudshøgda - Moelv - Kallerud
Torsdag	01.08.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	04.08.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Hurdal - Lygna - Raufoss - Kallerud
Søndag	04.08.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	06.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Raufoss - Lena - Kallerud
Tirsdag	06.08.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	08.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud
Torsdag	08.08.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	11.08.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjø - Moelv - Kallerud
Søndag	11.08.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	13.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Billitt - Kallerud
Tirsdag	13.08.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	15.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Raufoss - Lena - Kallerud
Torsdag	15.08.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	18.08.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Moelv - Stavsjø - Moelv - Kallerud
Søndag	18.08.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Tirsdag	20.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Raufoss - Lena - Kallerud
Tirsdag	20.08.	18.00	Intervaller	Damegruppe	1,5t-2t	3-4	Brit	Circle K Kallerud	
Torsdag	22.08.	18.00	Rolig tur	Landevei 2	1,5-2t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Kapp - Billitt - Kallerud
Torsdag	22.08.	18.00	Rolig tur	Damegruppe	1,5-2t	1	Brit	Circle K Kallerud	
Søndag	25.08.	09.00	Rolig langtur	Landevei 2	2,5-4t	1	Morten K	Circle K Kallerud	Kallerud - Einafjorden - Kallerud
Søndag	25.08.	09.00	Rolig langtur	Damegruppe	2,5-4t	1	Brit	Circle K Kallerud	