



TRENINGSPPLAN RGSK

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

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-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.

Treningssplanen er utarbeidet av RGSK, Odd Erlend Hansen Berg og Roar Sollie

Uke	Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Beskrivelse	Sone	Hvor
15									
	Søndag	17.apr	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
	Tirsdag	19.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
16	Onsdag	20.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	24.apr	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	24.apr	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
	Tirsdag	26.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
17	Onsdag	27.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	01.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	01.mai	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
	Tirsdag	03.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
18	Onsdag	04.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	08.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	08.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
	Tirsdag	10.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
19	Onsdag	11.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	15.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	15.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
20	Onsdag	18.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	22.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	22.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
21	Tirsdag	24.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	25.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	29.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	29.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
22	Tirsdag	31.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	01.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	05.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	05.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
23	Tirsdag	07.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	08.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	12.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	12.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
24	Tirsdag	14.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	15.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	19.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	19.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
25	Tirsdag	12.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	22.jun	18:00	Stitur	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	26.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	26.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
26	Tirsdag	28.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	29.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	03.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	03.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
27	Tirsdag	05.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	06.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	10.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	10.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
28	Tirsdag	12.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	13.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	17.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	17.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
29	Tirsdag	19.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	20.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	24.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	24.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
30	Tirsdag	26.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	27.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	31.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	31.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
31	Tirsdag	02.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	03.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	07.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	07.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
32	Tirsdag	09.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	10.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	14.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	14.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
33	Tirsdag	16.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	17.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	21.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	21.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
34	Tirsdag	23.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	24.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Birken Spesial 4x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	28.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	28.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
35	Tirsdag	30.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	31.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	04.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	04.sep	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
36	Tirsdag	06.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	07.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	11.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	11.sep	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
37	Tirsdag	13.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	14.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	18.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	18.sep	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
38	Tirsdag	20.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	21.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	25.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med fokus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	25.sep	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud