

TRENINGSPLAN FOR 2. lag RGSK

Dette er en treningsplan for både de som skal sykle Styrkeprøven, og de som bare ønsker å få fremgang i sin treningsutvikling.

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er Eidsiva Energi på Kallerud

Ansvar RGSK lag 2 : Øystein Skoglund tlf 480 72 330

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 - 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.

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Hensikt/Mål	Tid	KM	Sone	Hvor	Forsalg til dagens trening
Søndag	30.03.2014	09.00	Rolig langtur. (MTB om nødvendig)	Bli kjent, bygge opp laget	ca 3 t	85	1	Gjøvik - Mjøsrubra - Stavsjø - Mengshoel - Gjøvik	
Søndag	06.04.2014	09.00	Rolig langtur. (MTB om nødvendig)	Bli kjent, bygge opp laget	ca 3 t	73	1	Gjøvik - Bøverbru - Eina - Einavoll - Vestsida - Eina - Raufoss - Gjøvik	
Søndag	13.04.2014	09.00	Rolig langtur. (MTB om nødvendig)	Bli kjent, bygge opp laget	ca 3 t	83	1	Gjøvik - Hov - Travatna - Raufoss	
Torsdag	17.04.2014	09.00	" Frivillig felles trening påske"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 4 t	100	1	Gjøvik - Bybrua - Sneringdal - Torpa - Dokka - Gjøvik	
Freitag	18.04.2014	09.00	" Frivillig felles trening påske"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	49	1	Totenrunden	
Søndag	20.04.2014	09.00	" Frivillig felles trening påske"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 3 t	77	1	Gjøvik - Kapp - Skreia - Lensbygda - Kolbu - Eina - Gjøvik	
Mandag	21.04.2014	09.00	" Frivillig felles trening påske"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	49	1	Totenrunden	
Torsdag	24.04.2014	09.00	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	50	1	Gjøvik - Kollstoppen - Redalen - Elvedalen - Bybrua - Gjøvik	
Søndag	27.04.2014	09.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4 t	160	1	Gjøvik - Lillehammer - Tretten T/R	
Tirsdag	29.05.2014		Rullekjøring	Bli kjent med kjøring i laget		53		Gjøvik - Raufoss - Bøverbru - Eina T/R	
Torsdag	01.05.2014	09.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4,5	125	1	Vestoppland Rundt via Svingvoll	
Søndag	04.05.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4,5	116	1	Helgøya rundt	
Tirsdag	06.05.2014	18.30	Rullekjøring	Bli kjent med kjøring i laget	ca 2 t	47	3-4	Gjøvik - Kapp - Skreia - Kapp - Gjøvik	
Torsdag	08.05.2014	18.30	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	50	1-2	Gjøvik - Kollstoppen - Redalen - Elvedalen - Bybrua - Gjøvik	
Søndag	11.05.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4 t	127	2 - 3	Lena - Kapp - Skreia - Feiring - Minnesund T/R	
Tirsdag	13.05.2014	18.30	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	49	1-2	Gjøvik - Vardal - Bybrua - Hunndalen - Raufoss - Landheim (- Nordlia -) Gjøvik	
Torsdag	15.05.2014	18.30	Rullekjøring	Kjøre fart i laget	ca 2 t	60	3-4	Gjøvik - Biri - Biristrand T/R (bør ha følgebil)	
Søndag	18.05.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 5 t	125	1	Vestoppland Rundt via Svingvoll	
Tirsdag	20.05.2014	18.30	Rullekjøring	Kjøre fart i laget	ca 1,5	47	4-5	Gjøvik - Kapp - Skreia - Kapp - Gjøvik	
Torsdag	22.05.2014	18.30	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	44	1-2	Gjøvik - Landheim - Haug - Lena - Ihle - Helset - Nordset - Landheim - Gjøvik	
Søndag	25.05.2014	09.00	Hamar rittet 2014	RITT		60	høy		
Tirsdag	27.05.2014	18.30	Rullekjøring	Kjøre fart i laget	ca 2 t	53	3-4	Gjøvik - Bybrua - Hasvoldseter - Svingvoll T/R	
Lørdag	31.05.2014		Randsfjorden rundt	RITT	ca 4 T	145	høy		
Søndag	01.06.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4 t	160	1	Gjøvik - Lillehammer - Tretten T/R	
Torsdag	05.06.2014	19.00	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	50	1-2	Gjøvik - Kollstoppen - Redalen - Elvedalen - Bybrua - Gjøvik	
Torsdag	05.06.2014	19.00	Rullekjøring	Kjøre fart i laget	ca 2 t	53	3-4	Gjøvik - Raufoss - Bøverbru - Eina T/R	
Søndag	08.06.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	Ca 4 t	99	3	Gjøvik - Biri - Lillehammer - Moelv - Gjøvik	
Tirsdag	10.06.2014	19.00	Rullekjøring	Kjøre rittfart	ca 2 t	53	4-5	Gjøvik - Bybrua - Hasvoldseter - Svingvoll T/R	
Torsdag	12.06.2014	19.00	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	48	1-2	Gjøvik - Landheim - Tokvam - Lena - Kraby - Starum - Kapp - Gjøvik	
Lørdag	14.06.2015		Landevegsbirken, skal vi stille lag?	RITT	Ca 5 T	170	høy		
Søndag	15.06.2014	08.00	Rolig langtur UTGÅR HVIS LANDEVEGSBIRKEN	Rolig utholdenhets trening	ca 2 t	116	1	Helgøya rundt	
Tirsdag	17.06.2014	19.00	Rullekjøring	Kjøre fart i laget	ca 2 t	53	3-4	Gjøvik - Raufoss - Bøverbru - Eina T/R	
Torsdag	19.06.2014	19.00	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	55	1-2	Totenrunden via Billitt	
Søndag	22.06.2014	08.00	Rolig langtur	Rolig utholdenhets trening	ca 4 t	127	1	Lena - Kapp - Skreia - Feiring - Minnesund T/R	
Tirsdag	24.06.2014	19.00	Rullekjøring	Kjøre rittfart	ca 2 t	48	4-5	Gjøvik - Kapphøgda - Lena - Skreia - Kapp - Gjøvik T/R (bør ha følgebil)	
Torsdag	26.06.2014	19.00	" Frivillig felles trening"	Bli kjent, bygge opp laget	ca 2 t	50	1-2	Gjøvik - Raufoss - Eina - Bøverbru - Landheim - Gjøvik	
Lørdag	28.06.2014		Styrkeprøven Lillehammer - Oslo	RITT	Ca 5 T	184	høy		

tot km 3093

Forbehold om feil

RITT
VIKTIGSTE FELLES TRENINGSDAGEN, PRIORITERES
LANGTURER
ROLIG FELLES TURER, SOSIALT...:-)

Laget av:
Øystein Skoglund
480 72 330