

TRENINGSPLAN FOR MTB

For gruppen som ønsker å trene til ritt, eller bare kose seg på sykkel i terrenget

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er **Eidsiva Energi på Kallerud**. Det er ikke lagt opp til noen fast ansvarlig person for treningene, men Bjørn Erik og Roar vil møte opp på det de har mulighet til.

I år er det slik at flere på Gjøvik er med på landeveislaget til RGSK, så oppmøte for Lillehammer-Oslo kan variere.

Har lagt inn aktuelle ritt både for landevei og MTB for hele sesongen

Forklaring til intervallene:

Intervall kortere drag er tenkt med varighet 2-6 min pr drag. Eksempler kan være pyramide 2-4-6-4-2, 6x4min, 5x6 min og som regel 2 min pauser. Intensitet terskel/sone 4(5) (87-92%)

Intervall lengre drag er tenkt med varighet 8-20 min pr drag. Eksempler kan være 4-6x8min, 6-8-10-10-8-6, 4-5-10min, 3-4x15min og 3 min eller lengre pauser. Intensitet hovedsak sone 3 (82-87%)

Forklaring av intensitetssoner som brukes under treningen. Tabellen angir % av den maksimale hjertefrekvensen, hvor sonene utregnes individuelt.

I-sone 1	55 - 72%
I-sone 2	72 - 82%
I-sone 3	82 - 87%
I-sone 4	87 - 94%
I-sone 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 utnyttelsesgrad. 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.

Treningsplanen er utarbeidet av RGSK, Bjørn Erik Tokerdud og Roar Sollie

Oppmøte Eidsivabygget Kallerud

Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Hensikt/Mål	Tid	Sone	Hvor	Forslag til dagens trening
Onsdag	30.04.2014	17.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
Torsdag	01.05.2014	09.00	Rolig langtur		3-4t	1	Bråstad-Pilgrimssleden over til Redalen-Gravåsen++	
Lørdag	03.05.2014	19.30	Helgøyatrakket					Intervall fra Fastland-Knapphaugen-Bergstoppen
Søndag	04.05.2014	08.00	Langtur / JH-rittet(landevei)		3-4t	1	Tyskervegen	
mandag	05.05.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Sjette stiorhold	
onsdag	07.05.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	3-4	Bråstad-Pilgrimssleden over til Redalen	
Lørdag	10.05.2014	08.00	Distanse		1,5-2t	4	13kmern Vind	
Søndag	11.05.2014	09.00	Langtur		3-4t	1	Stier på åsen / Torssætra	
mandag	12.05.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Gjøvik - Einarittet - Gjøvik	
onsdag	14.05.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Fastland-Knapphaugen-Bergstoppen	
Lørdag	17.05.2014	08.00	Intervall lengre drag		1,5-2t	3	Kollstoppen begge sider + Bråstad-Eiktunet	
Søndag	18.05.2014	09.00	Langtur		3-4t	1	Redalssætra	
mandag	19.05.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
onsdag	21.05.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Runder på Vind	
Lørdag	24.05.2014	08.00	Distanse		1,5-2t	3	13kmern Vind	
Søndag	25.05.2014	09.00	Langtur / Einarittet/Hamarrittet(landevei)		3-4t	1	Intervall fra Fastland-Knapphaugen-Bergstoppen	
mandag	26.05.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
onsdag	28.05.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Runder på Vind	
torsdag	29.05.2014	09.00	Langtur / Terningenrittet		3-4t	1	Bråstad-Åslendet(grus)-Skyberg-Veseth++	
Lørdag	31.05.2014	08.00	Intervall lengre drag / Randsfjorden rundt(landevei)		1,5-2t	3	Bråstad-Gjøviktrasee	
Søndag	01.06.2014	09.00	Langtur / Eigrittet		3-4t	1	Bybrua-Ræviholen-Tyskervegen	
mandag	02.06.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
onsdag	04.06.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Intervall fra Fastland-Knapphaugen-Bergstoppen	
Lørdag	07.06.2014	08.00	Intervall lengre drag / Raumerrittet		1,5-2t	3	Bråstad-Skistua-Blivgodt	
Søndag	08.06.2014	09.00	Langtur		3-4t	1	Torssætra	
mandag	09.06.2014	09.00	Langtur / Vestmarkrittet		3-4t	1-2	Toppturer Gjøvik	
onsdag	11.06.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Runder på Vind	
Lørdag	14.06.2014	08.00	Intervall lengre drag / Landeveisbirken(landevei), Farrisrunden		1,5-2t	3	Bråstad-Åslendet(grus)-Glæstad	
Søndag	15.06.2014	09.00	Langtur		3-4t	1	Kollstoppen-Redalssætra	
mandag	16.06.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
onsdag	18.06.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Bjugstad/Klinkelinna-Veseth-Ræviholen	
Lørdag	21.06.2014	08.00	Distanse / Trans Østerdalen(20--22.)		1,5-2t	3	13kmern Vind	
Søndag	22.06.2014	09.00	Langtur		4-5t	1	Einaritteseen	
mandag	23.06.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1	Her og der	
onsdag	25.06.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4	Brikettfabrikken/Bybrua-Skumsjøen/Ræviholen	
Lørdag	28.06.2014	08.00	Intervall lengre drag / Lillehammer-Oslo(landevei), Hallingrittet		1,5-2t	3	Kollstoppen begge sider + Bråstad-Eiktunet	
Søndag	29.06.2014	09.00	Langtur / Hedmarksvidda rundt		3-4t	1	Torssætra-Hurdalen	
mandag	30.06.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	02.07.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	05.07.2014	08.00	Intervall lengre drag / Bukkerittet, Trysilrittet		1,5-2t	3		
Søndag	06.07.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	07.07.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	09.07.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	12.07.2014	08.00	Distanse		1,5-2t	4	13kmern Vind	
Søndag	13.07.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	14.07.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	16.07.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	19.07.2014	08.00	Intervall lengre drag / Valdresrittet		1,5-2t	3		
Søndag	20.07.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	21.07.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	23.07.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	26.07.2014	08.00	Intervall lengre drag / Furusjøen rundt, Sjusjørittet		1,5-2t	3		
Søndag	27.07.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	28.07.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	30.07.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	02.08.2014	08.00	Intervall lengre drag / Grenserittet		1,5-2t	3		
Søndag	03.08.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	04.08.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	06.08.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	09.08.2014	08.00	Intervall lengre drag / Helterittet, Kongsvegrittet, Norefjellrittet		1,5-2t	3		
Søndag	10.08.2014	09.00	Langtur / Offroad Ottestad		3-4t	1		
mandag	11.08.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	13.08.2014	18.00	Intervall kortere drag / Åslendet GP		1,5-2t	4		
Lørdag	16.08.2014	08.00	Intervall lengre drag / Cykelvasan, Vassfarrittet		1,5-2t	3		
Søndag	17.08.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	18.08.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	20.08.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	23.08.2014	08.00	Intervall lengre drag		1,5-2t	3		
Søndag	24.08.2014	09.00	Langtur / Raufosskogen MTB		3-4t	1		
mandag	25.08.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	27.08.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Fredag	28.08.2014		Fredagsbirken/Ultrabirken					
Lørdag	30.08.2014		Birkebeinerrittet					
Søndag	31.08.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	01.09.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	03.09.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	06.09.2014	08.00	Intervall lengre drag		1,5-2t	3		
Søndag	07.09.2014	09.00	Langtur		3-4t	1		
mandag	08.09.2014	19.00	Rolig		1,5-2t	1		
onsdag	10.09.2014	18.00	Intervall kortere drag		1,5-2t	4		
Lørdag	13.09.2014	08.00	Intervall lengre drag / Skarverittet, Stomperudrittet		1,5-2t	3		