



TRENINGSPLAN LANDEVEI 2015

Dette er en treningsplan for både de som skal sykle landevei 2015 og de som bare ønsker å få fremgang i sin treningsutvikling.

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er **Eidsiva Energi på Kallerud**

Forklaring av intensitetssoner som brukes under treningen. Tabellen angir % av den maksimale hjerterefrekvensen, 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 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
Palmesøndag		10.00	Rolig langtur 3-4t
Skjærtorsdag-1.paskedag		10.00	Rolig langtur 3-4t
Tirsdag	07.04.2015	18.00	Sone 3 drag Redalen-Gravåsen
Torsdag	09.04.2015	18.00	2t kjedeinnkjøring lang Totenrunde
Søndag	12.04.2015	10.00	Langtur Biri-Lillehammer-Moelv 3-4t
Tirsdag	14.04.2015	18.00	Intervall 5min drag Fauchald-Haug
Torsdag	16.04.2015	18.00	2t kjedekjøring med litt fart t/r Lillehammer gamleveien
Søndag	19.04.2015	10.00	Langtur Helgøya-Brumunddal 3-4t
Tirsdag	21.04.2015	18.00	Intervall 6min terskeldrag Bråstad-Kollstoppen
Torsdag	23.04.2015	18.00	2t+ kjedekjøring med fart Billit-Blilie
Søndag	26.04.2015	09.00	Langtur Vingrom-Dokka 4t
Tirsdag	28.04.2015	18.00	Lagtempo 4-5mann Redalen-Torpa 2t+
Torsdag	30.04.2015	18.00	2t kjedekjøring
Søndag	03.05.2015	09.00	Langtur Skreia-Hurdal-Lygna