

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 - sone 1: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av oksygen i muskulaturen forbedres.
I-soner 2	72 - 82%	I - sone 2: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av fett forbedres.
I-soner 3	82 - 87%	I - sone 3: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten gjennom forbedret utnyttingsgrad. Trening vil også øke maksimalt oksygenopptak til en viss grad
I-soner 4	87 - 94%	I - sone 4: Hovedmålet er utvikle aerobe kapasiteten ved forbedring av utnyttelsesgrad, arbeidsøkonomi og maksimalt oksygenopptak.
I-soner 5	94 - 100%	I - sone 5: Hovedmålet er å utvikle den aerobe kapasiteten ved forbedret maksimalt oksygenopptak.

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

Uke	Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Beskrivelse	Sone	Hvor
16	Tirsdag	18.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	19.apr	18:00	Intervall	Terreng/vei	1:30 - 1:45	Avtales ved oppmøte og vurdering av hva som er bart	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	23.apr	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveisstur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
17	Tirsdag	25.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	26.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Avtales ved oppmøte og vurdering av hva som er bart	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	30.apr	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
18	Tirsdag	02.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	03.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	07.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
19	Tirsdag	09.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	10.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	14.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
20	Tirsdag	16.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	21.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	21.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveisstur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
21	Tirsdag	23.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	24.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	28.mai	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
22	Tirsdag	30.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	31.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	04.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
23	Tirsdag	06.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	07.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	11.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
24	Tirsdag	13.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	14.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	18.jun	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
25	Tirsdag	20.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	21.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	25.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
26	Tirsdag	27.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	28.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	02.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
27	Tirsdag	04.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	05.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	09.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
28	Tirsdag	11.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	12.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	16.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
29	Tirsdag	18.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	19.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	23.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
30	Tirsdag	25.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	26.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	30.jul	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
31	Tirsdag	01.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	02.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	06.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
32	Tirsdag	08.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	09.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	13.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
33	Tirsdag	15.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	16.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	20.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
34	Tirsdag	22.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	23.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	27.aug	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
35	Tirsdag	29.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	Rolig landeveisstur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
	Onsdag	30.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	03.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
36	Tirsdag	05.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	06.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	10.sep	09:00	Stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Stitur med forkus på mest mulig sti/ flyt Fulldemper anbefales. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud

	Søndag	10.sep	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
37	Tirsdag	12.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	13.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	17.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	17.sep	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud