

## Treningsplan April 2009 - OIL Sykkelgruppe

	Gruppe 1	Gruppe 2	Turgruppa	Offroad	Mål med treningen
Tirsdag 14. april	<b>Rolig kjedekjøring. 2 timer:</b> Stange kirke-Uthus-Romedal kirke-Hørsand-Ådalsbruk-Løten-Heggvin-Øvre Vang-Haug's Bilsenter-Bekkelaget.	<b>Rolig kjedekjøring. 2 timer:</b> Stange kirke-Tangen-Vallset-Romedal-Hørsand-Hjellum.	<b>Rolig tur:</b> Fokus på å sykle sammen med andre. Rute avtales på stedet.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Trene på kjedekjøring. Rolig tempo med fokus på oppgavene man har når man kjører kjede.
Torsdag 16. april	<b>Rolig kjedekjøring:</b> Romedal og Korsbakken. Intervall S3, partempo 6x5min, et minutt forran, et minutt bak, holde sona. To min. pause. Nedkjøring.	<b>Rolig kjedekjøring:</b> Sandvika-Kjeverud skole. Intervall S3 Partempo Kjeverud skole- Stange kirke 4 turer Nedkjøring.	<b>Rolig tur:</b> Fokus på å sykle sammen med andre. Rute avtales på stedet.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Trene på kjedekjøring, samt øke kjørestyrke/kapasitet ved intervalltrening. Sone 3 (82-87%) Rett under melkesyreterskel.
Søndag 19. april	<b>Langtur:</b> Sone 1, ca 2.5t. Saug camping-Ringsaker kirke-Moelv-Åshøgda-Rudshøgda-Bekkelaget. Svinge av Ringsaker kirke hvis man ønsker kortere tur.	<b>Langtur:</b> Sone 1, ca 2,5t. Saug camping-Gaupen-Stavsjø-Brumunddal-Hamar	<b>Langtur:</b> Dette <b>SKAL</b> gå rolig slik at alle kan være med. Lengde og rute avtales av de som ønsker å være med.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Trening i sone1 gir forbedring av arbeidsøkonomi (teknikk) samt økt utholdenhet som et resultat av at blodgjennomstrømmingen i muskler bedres ved trening i denne sonen.
Tirsdag 21. april	<b>Kjedekjøring:</b> 2 timer. Samme som 14 April men i motsatt retning.	<b>Kjedekjøring:</b> 2 timer. Samme som 14.4 men motsatt retning	<b>Rolig tur:</b> Fokus på å sykle sammen med andre. Rute avtales på stedet.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Trene på kjedekjøring. Rolig tempo med fokus på oppgavene man har når man kjører kjede samt lage en sekk for å trene på å ligge fremst i sekken.
Torsdag 23. april	<b>Kjedekjøring/oppv:</b> 222 til Stange Kirke. Temporitt 10 km hvor hver enkelt timer seg selv. Kjeverud skole-Stange kirke og tilbake. Tilbake om Stange sentrum, nedkjøring.	<b>Kjedekjøring/oppvarming:</b> Hjellum-Hørsand .Temporitt Hørsand-Romedal/Romedal-Hørsand.Nedkjøring.	<b>Rolig tur:</b> Innlagde bakker hvor det er lov å slippe seg løs. Klubbtrittraseen	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Temporitt for å teste kjørestyrke, retest i juni. Tips: Ikke dra av gårde for hardt...
Søndag 26. april	<b>Langtur S3:</b> Ca 3t. Tangen-Gata-Åsvang-Øvre Vang (Furnes pensjonat). Man kan slippe seg av i Øvre Vang hvis man ønsker kortere tur.	<b>Langtur:</b> S1, ca 2,5 til 3t.Stange kirke.Tangen-Strandlyka-Vallset-Romedal-Hørsand-Hjellum	<b>Langtur:</b> Dette <b>SKAL</b> gå rolig slik at alle kan være med. Lengde og rute avtales av de som ønsker å være med.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Trening i sone1 gir forbedring av arbeidsøkonomi (teknikk) samt økt utholdenhet som et resultat av at blodgjennomstrømmingen i muskler bedres ved trening i denne sonen.
Tirsdag 28. april	<b>Kjedekjøring med høyere fart:</b> Hjellum-Hørsand-Ådalsbruk-Åsvang-Vallset kirke-Romedal-Ilseng-Hjellum.	<b>Kjedekjøring med høyere fart:</b> Hjellum-Ilseng-Romedal-Vallset kirke-Åsvang-Ådalsbruk-Hørsand-Hjellum	<b>Rolig tur:</b> Rute avtales på stedet.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Trene på kjedekjøring, noe høyere fart om ferdighetene tillater det men fortsatt full fokus på "god" kjøring.
Torsdag 30. april	<b>Intervall S3 10minx4:</b> To min pause. Individuell kjøring. Oppvarming til Hørsand. Drag til Romedal frem og tilbake for de som ikke kjører ritt dagen derpå. Rolig kjede hjem. Rolig kjede evt. med korte tempodrag hvis ritt neste dag.	<b>Intervall S3:</b> Oppvarming fra Sandvika til Stange kirke, 4 Turer opp Lalumsbaken. Samles Stange kirke Nedkjøring.	<b>Rolig tur:</b> Rute avtales på stedet.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa.	Oppvarming med kjedekjøring, intervall for å øke kjørestyrke/kapasitet et. Ligge rett under melkesyreterskel. 82-87%.

\* Se linker til Google Maps for løypebeskrivelse for hver enkelt trening (gruppe 1)