

## Treningsplan juni 2011 - OIL Sykkelgruppe

*I = Intensitetszone, KK = Kjedeføring, P = Pause mellom intervallene  
Hastigheten oppgitt på de forskjellige øktene er omtrentlige, men sier litt om den ønskede intensiteten på økta.*

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe Trondheim-Oslo	Gruppe 3	Gruppe 4	Offroad
<b>Kristi himmelfartsdag Torsdag 2/6</b>	Kongsvingerrittet 95 km	Kongsvingerrittet 95 km. 38 km/t	Kongsvingerrittet 95 km	Skipet –Kjevederud – Vevla – Arneberg – Romedal – Korsbakken – Stange 35 km/t +	Skipet –Kjevederud – Vevla – Arneberg – Romedal – Korsbakken – Stange	
<b>Lørdag 4/6</b>						2 timers tur med variert intensitet
<b>Søndag 5/6</b>	Hamar – Moelv – Vingrom – Lillehammer – Moelv – Hamar (evt. om Snertingdal). Roolig	Hamar – Moelv – Vingrom – Lillehammer – Moelv – Hamar. Rolig + kjedetest rittfart ned Brøttumsbakkene	Saksumdal - Lillehammer, ca. 17 mil	Langtur. Brumunddal- Stavsjø-Gaupen- Brumunddal-Skipet		
<b>Tirsdag 7/6</b>	Par/trippeltempo – distanse 40 km. Ridabu- Korsbakken – Tangen – Stange. I3/4 alt. DnB- ritt	Par/trippeltempo – flatt 35km/t+ 3x10 km	Med de andre gruppene	DNB Karusellen 50 km full gass	DNB Karusellen	
<b>Torsdag 9/6</b>	Rolig kjede 34-36 km/t – øve rundkjøringer/kryss. Kjøre traseen fra Brumunddal til Stange.	Nøkkeløkt 3: 3 1/2 ganger Vevla - Stange - Stangekirke - Kjevederud - Vevla. Rittfart, kjede, sekk, teknikk	Med de andre gruppene	Drill Kjede – 35 km/t+kryss/rundkjøringer bakker og motbakker 1,5 time		
<b>Fredag 10/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Lørdag 11/6</b>						2 timers tur med variert intensitet
<b>Søndag 12/6</b>			Mjøsa Rundt	Langtur. Helgøya rundt.		Blir med en av landeveisgruppene, eller avtaler egen trase på stedet.
<b>2. pinsedag Mandag 13/6</b>	NØ2– Lillehammer – Morskogen i rittfart; mål 42 km/t. Øve kjede/sekk/linging/motbak ker	Lillehammer – Morskogen i rittfart; mål 38 km/t. Øve kjede/sekk/motbakker				Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Tirsdag 14/6</b>	Restitusjonstur – terreng	Restitusjonstur	Med de andre gruppene	Skipet – Kjevederud - Vevla – Arneberg - Romedal – Korsbakken 4x2	Skipet- Ridabu- Hjellum- Vika. 3 ganger Vika – Ottestad Kirke	
<b>Onsdag 15/6</b>						Bakke drag i Sanderudbakkene
<b>Torsdag 16/6</b>	KM tempo 30 km. Korsbakken – Espa T/R	KM tempo 30 km. Korsbakken – Espa T/R	KM tempo 30 km. Korsbakken – Espa T/R	KM tempo 30 km. Korsbakken – Espa T/R	KM tempo 30 km. Korsbakken – Espa T/R	
<b>Fredag 17/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Lørdag 18/6</b>	Kjededrill – moderat tempo. Møte etterpå med valg av strategi, kapteiner og fordeling av ansvar i kjeden. Målet er raskest mulig til Oslo med minimum 5 mann samlet i mål...					2 timers tur med variert intensitet
<b>Søndag 19/6</b>		Nøkkeløkt 4: Møte + kjedetempo	Trasé ikke bestemt. 10- 12 mil	Møte – valg av strategi sammen med 6 timers pulja. 2 times rolig tur	Langtur. Skipet - Stange - Tangen - Gata - Åsvang - Ådalsbruk.	
<b>Mandag 20/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Tirsdag 21/6</b>	Kortintervall med Øyvind Gravem som komponist – vi får litt fres i beina..	Kortintervall	Med de andre gruppene	Kortintervall. 5 x 2 min flat		Ottestad MTB- testritt/Hedmarken MTB-cup 4
<b>Onsdag 22/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Torsdag 23/6</b>	Rolig tur med litt fartsøkninger – evt. øve på det vi trenger å øve på. (evt. NM tempo 50 km..)	Nøkkeløkt 5: Finpuss	Med de andre gruppene	"Kjedepuss" og 3 x 2 min. kortintervall	"Kjedepuss" og 3 x 2 min kortintervall. Møte 30 min	
<b>Fredag 24/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Lørdag 25/6</b>	Lillehammer-Oslo. Målsetning Topp 3 rene klubblag.	Lillehammer-Oslo < 5t	Trondheim-Oslo ~ 18t	Lillehammer-Oslo < 6t	Lillehammer-Oslo ~ 7t	2 timers tur med variert intensitet
<b>Søndag 26/6</b>						
<b>Mandag 27/6</b>						2 timers tur med variert intensitet
<b>Tirsdag 28/6</b>	"Den gyldne mil" – rekordkveld, lagkonkurranse mellom Pulje 1-4 med bonus etter slutt- tid L-O.					
<b>Onsdag 29/6</b>						Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
<b>Torsdag 30/6</b>	Terrengtur					