

Treningsplan juli 2011 - OIL Sykkelgruppe

	Alle landeveisgrupper (voksne)	Offroad
Fredag 1/7		Fokus på teknikk, balanse. Trase avtales på stedet.
Lørdag 2/7		Hedmarksvidda rundt, alt 2 timers tur med variert intensitet
Søndag 3/7	Skipet - Brumunddal - Stavsjø - Nes - Brumunddal - Mørkvedbakkene (fri fart) - Fartveien - Ådalsbruk - Skipet. Kan også kjøres direkte Brumunddal-Skipet på tilbaketuren.	Blir med en av landeveisgruppene, eller avtaler egen trase på stedet.
Mandag 4/7		2 timers tur med variert intensitet i teknisk terreng.
Tirsdag 5/7	Skipet - Kjeverud - Vevla - Arneberg - Romedal - Korsbakken - Stange. Punch i bakkene.	
Onsdag 6/7	Rekordmil i Løten - start 18.30 (skipet 17.30)	3 timers tur i moderat tempo. Rundt omkring i Ringsaker på flotte grusveier og enkel sti.
Torsdag 7/7	Stangebygdas Gylne Grusveier på racer med Kjetil som guide. Rolig, men med trening på god flyt og framdrift på "dårlig" underlag. Hvis regn/vått føre finner vi på noe annet.	
Fredag 8/7		
Lørdag 9/7		Bukkerittet, alt 2 timers tur med variert intensitet
Søndag 10/7	Helgøya rundt, via Stavsjø på veien ut, Helgøya med klokka. Evt. stopp på Skafferiet eller Tingnes Spiseri.	2 - 3 timers rolig tur. Avtales påstedet
Mandag 11/7		
Tirsdag 12/7	Bakkeintervaller, 4x4 minutter i Sanderudbakken.	
Onsdag 13/7		
Torsdag 14/7	2/3-manns lagtempo. Stange Krk - Kjeverud - Vevla - Stange (opp Storgata) - Stange Krk.	
Fredag 15/7		
Lørdag 16/7		2 timers tur i teknisk terreng.
Søndag 17/7	Skipet - Løten - Åsbygda - Gata - Tangen - Stange - Vestbygda - Sandvika - Skipet	3 - 4 timer tur. Stange - Tangen omegn.
Mandag 18/7		
Tirsdag 19/7	Stangebygdas Gylne Grusveier på racer med Kjetil som guide. Rolig, men med trening på god flyt og framdrift på "dårlig" underlag. Hvis regn/vått føre finner vi på noe annet.	
Onsdag 20/7		
Torsdag 21/7	Asfalt igjen. Rolig, men med fartsøkninger. Skiltspurter.	
Fredag 22/7		
Lørdag 23/7		2 timers tur med variert intensitet i Ottestad MTB trase
Søndag 24/7	Morskogen T/R, rolig. Bollestopp på Espa på tilbaketuren.	3 - 4 timer tur. Stange - Tangen omegn.
Mandag 25/7		
Tirsdag 26/7	3 x 5 km tempo i traseen til Vestbygdas Gylne Mil. To ganger sørover og en gang nordover. 2 min pause mellom dragene. Rolig tilbake til skipet via Stange.	
Onsdag 27/7		1,30 rolig med litt fart Ottestad MTB
Torsdag 28/7	Romedal på tvers: (Bakke)drag Romedal - Åsen Handel og Romedal Krk - Vevla.	
Fredag 29/7		
Lørdag 30/7		Ottestad MTB
Søndag 31/7	Skipet - Vestbygda - Tangen - Gata - Åsbygda - Brenneriroa - Slemsrud - Skipet. Rolig tur, med evt fri fart opp bratte bakker og samling på toppen.	Rolig tur?