

Treningsplan Juni 2009 - OIL Sykkelgruppe

	Gruppe 1	Gruppe 2	Turgruppa	Offroad	Mål med treningen
Tirsdag 2. juni	Kjedekjøring: Rolig tur med to innlagte strekker hvor vi holder høyere fart. Hjellum, Ådalsbruk, Gata, Tangen, Stange, 222'n hjem. DNB-NOR Sprinten går samme dag. Kort, intenst og morsomt ritt for de som føler for det.	Kjedekjøring: 222 til Stange-Vallset-Tangen-Stange.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Terpe på oppgavene man har som sekkesjef. Ritt tips: DNB-NOR Sprinten.
Torsdag 4. juni	Intervalltrening: Tempodrag, to mann sammen, kjører på terskel (sone3), 13 minutter x 3, 3 min pause, Stangebrua, Hjellum, Ådalsbruk, Åsvang, Romedal, Hørsand, Hjellum.	Intervalltrening: Tempodrag, to mann Kjører på terskel (sone3)	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	S3-økt i stedet for S4 i dag pga stor totalbelastning de siste to ukene og ritt sist helg.
Søndag 7. juni	Mjøsa Rundt / Langtur: Lengde på langturen, ca. 5 timer.	Mjøsa Rundt / Langtur: Lengde på langturen, ca. 5 timer.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Ottestad har egen pulje, deles inn rett etter start. En pulje på ca 6 timer og en på ca 6.40.
Tirsdag 9. juni	Kjedekjøring: Relativt lav fart mtp. Mjøsa Rundt sist søndag. NB: Viktig trening for de som skal være med på LILO. Vi bestemmer trasé før vi sykler avgårde.	Kjedekjøring: Relativt lav fart. Viktig trening for de som skal være med på LILO.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Finsliper kjedekjøringen. Essensielt at de som skal være med på LILO møter opp.
Torsdag 11. juni	Tempo-retest: Den samme trasén som ble brukt 23 April.	Test opp til Gåsbu?	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Nå skal formutviklingen settes på prøve. Her er det alt eller ingenting som gjelder!
Søndag 14. Juni	Langtur i rolig tempo: 222'n til Stange, Tangen, forbi Espa og til påkjøring til E6 hvor vi snur. Vi deler ut "flyers" til alle huster på strekningen med info om Styrkeprøven. Mer info om dette blir gitt før vi sykler avgårde. Alternativt så er Hurdalsjøen Rundt ett fint ritt å delta i som oppkjøring til LILO'n.	Langtur i rolig tempo: 222'n til Stange, Tangen, forbi Espa og til påkjøring til E6 hvor vi snur. Vi deler ut "flyers" til alle huster på strekningen. Mer info om dette blir gitt før vi sykler avgårde.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Finsliper kjedekjøringen og deler ut "flyers" med info om Styrkeprøven. Ritt tips: Hurdalsjøen Rundt.
Tirsdag 16. juni	Intervall: Oppkjøring til Styrkeprøven. 30 min. oppvarming, 222 til Stange, Korsbakken, Romedal. Pyramideintervall ala Gravem: 30-45-60-75-60-45-30sek P=6. Rolig sykling i de korte pausene, Rolig i 20 min, så samme pyramide en gang til. 20 min. rolig til slutt.	Frivillig trening	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Her er det helt opp mot maks innsats i dragene for å prøve å få en liten formutløsning mtp. LILO'n
Torsdag 18. juni	Rolig kjedekjøring: Ca. 60-90 minutter, Terping av "tekniske" detaljer.	Frivillig trening	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Terping, samtidig som vi prøver å opparbeide litt overskudd.
Lørdag 20. juni	Styrkeprøven	Styrkeprøven	Styrkeprøven	Styrkeprøven	
Tirsdag 23. juni					

Torsdag 25. juni					
Lørdag 27. juni				Budorrittet: 50 km med start og mål på Budor stadion. Påmelding: http://www.nlski.no/	
Tirsdag 30. juni					

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

Treningsplan for Ottestad SK Trondheim - Oslo 18 timer 2009

Dato	Oppmøte	Rute	Lengde	Kommentar
Søn 19.4	Vikingskipet 10.00	Lillehammer	ca. 14 mil	
Søn 26.4	Vikingskipet 10.00 *	Gullverket	ca. 15 mil	Bli kjent. Noe kjedekjøring.
Søn 3.5	Vikingskipet 10.00 *	Hurdal - Eidsvoll	ca. 15 mil	
Lør 9.5	Vikingskipet 10.00	Avtales senere	ca. 10 mil	Rolig tur
Søn 10.5	JH-rittet	Lillemoen skole, Elverum	ca. 7,5 mil	De som ønsker deltar med Ottestad. Blir det mange nok kjører vi som lag.
Søn 10.5	Vikingskipet 10.00	Fellestrening OIL med gruppe 2, forlenget tur for de som ønsker.	ca. 10-12 mil	For de som ikke deltar på JH-rittet
Lør 16.5	Vikingskipet 0900 *	Snertingdalsrunden	ca. 15 mil	Obs! Lørdag
Tors 21.5	Kongsvingerrittet	Ottestad har egen gruppe	ca. 10 mil	Kristi Himmelfarts dag
Lør 23.5	Vikingskipet 0900	Avtales senere	ca. 12 mil	
Søn 24.5	Hamarrittet	Vikingskipet		Arrangere, ritt trening for de som kan
Lør 30.5	Randsfjorden Rundt	Brandbu	ca. 14 mil	De som ønsker deltar med Ottestad.
Søn 31.5	Vikingskipet 0900	Fellestrening OIL med gruppe 2, forlenget tur for de som ønsker		
Man 1.6	Vikingskipet 0900 *	Lille Mjøsa	ca. 17 mil	
Søn 7.6	Mjøsa rundt *	Ottestad har egen gruppe med start 0810	ca. 24 mil	Generalprøve
14.jun	Vikingskipet 0900	Avtales senere	ca. 10 mil	Rolig tur
20.jun	Styrkeprøven	Start kl 0844		

* = prioriterte treninger eller ritt