

## Treningsplan Mai 2009 - OIL Sykkelgruppe

	Gruppe 1	Gruppe 2	Turgruppa	Offroad	Mål med treningen
<b>Fredag 1. mai</b>	<b>Langtur:</b> Trasé og lengde ikke bestemt ennå. (mulig runden om Gullverket).	<b>Frivilig trening ?</b>	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	
<b>Søndag 3. mai</b>	<b>Langtur, 5 timer:</b> Br.dal, Moelv via Saug, over Mjøsbrua og opp til Lillehammer, ned igjen på øststiden, Moelv og	<b>Langtur, ca 5 timer:</b> Trase Gullverket	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	
<b>Tirsdag 5. mai</b>	<b>Kjedekjøring:</b> Hjellum, Ådalsbr., Vallset Krk., Gata, Tangen, Stange, 222'n hjem.	<b>Kjedekjøring:</b> Hjellum, Ådalsbruk, Åsvang, Vallset Krk., Stange og hjem.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Fortsatt fokus på god kjedekjøring i "fornuftig" fart. Sette noe høyere fart på visse strekninger.
<b>Torsdag 7. mai</b>	<b>Pyramideintervall (S3) i motbakke:</b> Furnesveien, Gåsboveien, Gåssubakken. 6-8-10-8-6+3 minutter "all out" til slutt. Kjøres individuelt for riktig puls. Utblåsning før JH rittet.	<b>Intervall?: Siden "testrittet" er flyttet fra i dag til 14 Mai så må denne dagen tas litt på sparket.</b>	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Første motbakkekøkt. Hold fortsatt igjen litt men siste draget kan kjøres maks for å "renske" systemet før J/H-rittet.
<b>Søndag 10. mai</b>	<b>JH-Rittet / Langtur ca. 4 timer-:</b> Br.dal, Nesbrua, Duengerhøgda, Tingnes, Stavsjo, Gaupen, Saug camp., Hamar.	<b>JH-Rittet / Langtur ca. 4 timer-:</b> Br.dal, Nesbrua, Duengerhøgda, Tingnes, Stavsjo, Gaupen, Saug camp., Hamar	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	J/H-rittet. Fint ritt for å lære seg å sitte i felt, ca 70km.
<b>Tirsdag 12. mai</b>	<b>Kjedekjøring (ca 2 timer):</b> 222 til Stange, Tangen, Gata, Åsvang, Ådalsbruk, Hjellum.	<b>Intervall, lagtempo:</b> 222 til stange ned til stange krk.to og to tempodrag.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Moderat tempo mtp. J-H rittet sist søndag.
<b>Torsdag 14. mai</b>	<b>Testritt:</b> (et samarbeid med Hedmark og Oppland bedriftsidrettskrets). Trasé: Den "uoffisielle" klubbtritt-løypa med start og mål ved Hørsand. Se Google Maps for løype beskrivelse.	<b>Testritt:</b> Løypetrasé vil være den "uoffisielle" klubbtritt-løypa med start og mål ved Hørsand.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Ritt tempo, kjør på det du orker, men ikke glem å tenke taktisk..... :)
<b>Lørdag 16. mai</b>	<b>Langtur 6 timer:</b> Snertingdals runden med T-O gruppa, ca. 15 mil. Alternativt bli med Pulje 2 til Lillehammer for litt kortere tur.	<b>Langtur 5-6 timer:</b> Tur-retur Lillehammer.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	
<b>Tirsdag 19. mai</b>	<b>Kjedekjøring:</b> 222'n til Stange, Gata, mot O-Dal, snur når vi har sykla rundt timen.	<b>Kjedekjøring:</b> Hjellum, Ådalsbruk, Åsvang, Vallset Krk., Stange og hjem.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Finslipe kjedekjøringen før Kongsvingerrittet på torsdag.
<b>Torsdag 21. mai</b>	<b>Kongsvingerrittet:</b> Prioritert ritt for de som skal være med på LILO'n.	<b>Kongsvingerrittet:</b> Prioritert ritt for de som skal være med på LILO'n.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Vi har egen pulje. Førstepri er å få til en god kjede og så tilpasser vi farten etter ferdigheter. "Treningsritt".
<b>Søndag 24. mai</b>	<b>Hamarrittet</b>	<b>Hamarrittet</b>	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Mulighet for individuell eller -lagtempo (3 pers) start. Funksjonærer trengs også!
<b>Tirsdag 26. mai</b>	<b>Pyramideintervall S4/5 i motbakke:</b> P=3, 3-4-5-4-3 mins, Sanderudbakken, Varm opp godt, ikke for mye melkesyre for tidlig.	<b>Intervall i motbakke:</b> Oppvarming. Sandvika, Vestbygda, Stange Krk., 4 turer opp Lalumsbaken. Nedkjøring.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Individuell kjøring. Hold igjen litt på første drag for ikke å stivne og ødelegge resten av økta.

<b>Torsdag 28. mai</b>	<b>Kjedekjøring:</b> Bytter om på dagene pga ritt lørdag. Hjellum, Ådalsbr., Vallset Krk., Gata, Tangen, Stange, 222'n	<b>Kjedekjøring:</b> Ikke noe intervall i dag pga. ritt lørdag. Stange Krk-Korsbaken-Hørsand-Hjellum.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	
<b>Lørdag 30. mai</b>	<b>Randsfjorden rundt:</b> Prioritert ritt for de som skal være med på LILO'n.	<b>Randsfjorden rundt:</b> Prioritert ritt for de som skal være med på LILO'n.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Målsetningen er at vi skal kjøre noe raskere her enn på Kongsvingerrittet men også her skal vi ha fokus på god kjedekjøring.
<b>Søndag 31. mai</b>	<b>Langtur 4 timer:</b> Br.dal, Saug camp, Gaupen, Stavsjø, Tingnes, Helgøya rundt, via Duengerhøgda tilbake til Nesbrua, Br.dal og hjem.	<b>Langtur ca.4 timer:</b> Brumunddal, Saug camping, Gaupen, Mengsol, Stavsjø, Tingnes-Brumunddal og hjem.	Rolig tur, ca 50 km: Trasé blir bestemt på oppmøtedagen.	Blir med pulje 1, 2 eller turgruppa	Ritt-tips: Einarittet mandag 1.6 40 km terrengritt for de som er sugne på å teste terrengsykkelen...

\* 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 0900	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 0900	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