

Treningsplan april 2010 - OIL Sykkelgruppe

*I = Intensitetssone, 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	Turgruppa	Offroad	Kommentar
Mandag 5. april				18:30 Intervall I3, rundløype, partempo	Tommy Olsen
Tirsdag 6. april	KK 30min 32-33 km/t Intervall I3 8minx5 partempo P=2, dragene kjøres mellom Fredsvollfeltet og Hørsand.	KK 30min 30-31 km/t Intervall I3 8minx5 partempo P=2	Bli kjent med sykkelen og hverandre. Rolig tur ca 1 - 1,5 timer rolig tempo. Litt teori om det å sykle sammen.		Intervall anbefales å kjøre rundt terskelfart.
Torsdag 8. april	KK 50min 32-33 km/t. Avslutter med KK 25minx2 i 37-38 km/t. P=5. Tradisjonell rute via Gata og ned til Tangen.	KK 50min 30-31 km/t. Avslutter med KK 25minx2 i 34-35 km/t. P=5	Bli kjent med sykkelen og hverandre. Rolig tur ca 1 - 1,5 timer rolig tempo. Litt teori om det å sykle sammen.		Farten tilpasses terreng og vær. Skal ikke gå raskere enn terskelfart.
Lørdag 10. april				15:00 Langtur, I1. Kupert runde, innslag av terreng om mulig.	Bjørn Granli
Søndag 11. april	Langkjøring I1/2 3 timer. Brumunddal, Saug camp, Moel, NAF bana, Rudshøgda og hjem.	Langkjøring I1/2 3 timer.	Tur på 2 ca. timer. Rolig langturtempo.		NB! Mallorca og Stjerne-tråkken (Fredrikstad)
Mandag 12. april				18:30 Intervall I4/5, 6x4min, gruppestart	Sanderudbakken el. Furuberget, Tommy Olsen
Tirsdag 13. april	KK 40min 32-33km/t. Bakkeintervall I3. 7minx6 P=2, Gåsbusbakken.	KK 40min 30-31km/t. Bakkeintervall I3. 7minx6 P=2	Bli kjent med sykkelen og hverandre. Tur på ca 1 - 1,5 timer rolig tempo.		NB! Mallorca Bakkeintervall i Gåsbusbakken.
Torsdag 15. april	KK 50min 32-33km/t, 50min 37-38km/t. 222, Stange, Tangen, Korsbakken, Hørsand og Hjellum.	KK 50min 30-31km/t, 50min 34-35km/t	Bli kjent med sykkelen og hverandre. Tur på ca 1 - 1,5 timer rolig tempo.		NB! Mallorca. Farten tilpasses terreng og vær. Skal ikke gå raskere enn terskelfart.
Lørdag 17. april				15:00 Langtur, I1. Kupert, mer terreng om forholdene tillater det.	Espen Nyland
Søndag 18. april	Langtur til Helgøya, I1/2 3,5-4 timer.	Langkjøring I1/2 3,5-4 timer.	Tur på 2 timer. Rolig langturtempo.		Mallorca
Tirsdag 20. april	Tempotest. Kylstad- Stange kirke. 10km. KK 45min oppvarming, 32- 33km/t.	Tempotest. Kylstad- Stange kirke. 10km. KK 45min oppvarming, 30- 31km/t.	Rolig tur 1,5 timer.		Intervallstart, hver enkelt tar tiden på seg selv. Noter gjerne ned trening dagen før samt matinntak (hva og når) slik at dette kan repeteres til retest i juni.
Torsdag 22. april	KK 40min 32-33km/t. 50min 38-39km/t. Nedkjøring 15min. Tradisjonell rute via Gata og ned til Tangen.	KK 40min 30-31km/t. 50min 35-36km/t. Nedkjøring 15min	Motbakkesykling Sanderudb. Oppvarming 30 min		Nøkkeløkt: Dagens fokus: spiss foran-bredde bak, plassering i veibanen

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

[Kart](#)

Fredag 23. april				18:30 Fredag 23. Intervall I4/5	Bratt motbakke, Furuberget, T. Olsen
Lørdag 24. april				15:00 Langtur I1, veldig rolig. Grus terreng	Tommy Olsen
Søndag 25. april	Langtur til Lillehammer. I1/2. 4-5 timer	Langkjøring. I1/2 4 timer	Rolig tur 2 - 3 timer. Rolig langturtempo.		Smålenene Rundt (Askim) Kart
Mandag 26. april				18:30 Testtritt, I5 "Furuberget opp", 7-8min, maks.	Tommy Olsen / Bjørn Ruud tidtaking manuelt
Tirsdag 27. april	KK 45min. 32-33km/t Bakkeintervall I4 5minx5 P=3min. Sanderudbakken	KK 45min. 30-31km/t Bakkeintervall I4 5minx5 P=3min	Fokus på å kjøre sammen som gruppe og trene på å sykle i jevn fart. Stange - Romedal - IIseng - Hamar.		Litt over terskel, unngå for mye melkesyre, spesielt på de første dragene. Kart
Onsdag 28. april				19:30 Testtritt I3/4, Jessnes-Gåsbu.	Partempo med intervallstart og tidtaking. Tommy Olsen / Bjørn Ruud tidtaking manuelt
Torsdag 29. april	KK 40min 32-33km/t 30minx2 38-39km/t P=5. Hjellum, Ådalsbruk, Vallset Krk, Korsbakken, Hørsand, Hjellum.	KK 40min 30-31km/t 30minx2 35-36km/t P=5	Fokus på å kjøre sammen som gruppe og trene på å sykle i jevn fart. IIseng - Romedal - Stange - Hamar.		Kart
* Se linker til Google Maps for løypebeskrivelse for hver enkelt trening (gruppe 1)					