

## 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.*

Oppm. Vikingskipet	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Offroad
<b>Søndag 14. aug kl. 08.50</b>	Langtur, MTB Bringburunden	Langtur, MTB Bringburunden	Racer/MTB Brumunddal-Tingnes/Ringsaker Kirke	Racer/MTB Brumunddal-Tingnes/Ringsaker Kirke	Langtur, MTB Bringburunden
<b>Tirsdag 16. aug kl. 18.20</b>	Ritt MTB : Vangsåsen opp oppm. 18.00	Ritt: Vangsåsen opp	Ritt, eller intervaller Sanderudbakken	Ritt, eller intervaller Sanderudbakken	Ritt, eller intervaller Sanderudbakken
<b>Torsdag 18. aug kl. 18.20</b>	Sti-tur Hobergskogen/ Sanderud MTB	Sti-tur Hobergskogen/ Sanderud MTB	Racer avtaler tur på stedet		Sti-tur Hobergskogen/ Sanderud
<b>Fredag 19. aug kl. 18.00</b>	Racer: Tempomil Løten oppm. 18.30	Racer: Tempomil Løten 18.30	Racer: Tempomil Løten 18.30	Racer: Tempomil Løten 18.30	Racer: Tempomil Løten 18.30
<b>Lørdag 20. aug kl. 15.00</b>	MTB stitur Furuberget 3-4 runder teknisk	MTB stitur Furuberget 3-4 runder teknisk	MTB stitur Furuberget 3-4 runder teknisk		MTB stitur Furuberget 3-4 runder teknisk
<b>Søndag 21. aug kl. 08.50</b>	Kl. 08.50 MTB/racer Lantur rolig De gylne gutuer	Kl. 08.50 MTB/racer Lantur rolig De gylne gutuer	Kl. 08.50 MTB/racer Lantur rolig De gylne gutuer/Hamarrunden	Kl. 08.50 MTB/racer Lantur rolig De gylne gutuer/Hamarrunden	Kl. 08.50 MTB/racer Lantur rolig De gylne gutuer
<b>Mandag 22. aug</b>	TdO 6. etappe Grustempo fra Stangehallen (23,1 km)	TdO 6. etappe Grustempo fra Stangehallen (23,1 km)	TdO 6. etappe Grustempo fra Stangehallen (23,1 km)	TdO 6. etappe Grustempo fra Stangehallen (23,1 km)	TdO 6. etappe Grustempo fra Stangehallen (23,1 km)
<b>Tirsdag 23. aug kl. 18.20</b>	Restitusjonstur – MTB/racer		Restitusjonstur – MTB/racer		Restitusjonstur – MTB/racer
<b>Torsdag 25. aug kl. 18.20</b>	MTB rolig med noen fartsøkninger. Racer avtaler på stedet	MTB rolig med noen fartsøkninger. Racer avtaler på stedet	MTB rolig med noen fartsøkninger. Racer avtaler på stedet	MTB rolig med noen fartsøkninger. Racer avtaler på stedet	MTB rolig med noen fartsøkninger. Racer avtaler på stedet
<b>Søndag 28. aug kl. 08.50</b>	Rolig langtur MTB/racer sammen, avtales på stedet	Rolig langtur MTB/racer sammen, avtales på stedet	Rolig langtur MTB/racer sammen, avtales på stedet	Rolig langtur MTB/racer sammen, avtales på stedet	Rolig langtur MTB/racer sammen, avtales på stedet
<b>Tirsdag 30. aug</b>	Tdo 7. etappe De gyldne gutuer	TdO 7. etappe - De gyldne gutuer	TdO 7. etappe - De gyldne gutuer	TdO 7. etappe - De gyldne gutuer	TdO 7. etappe - De gyldne gutuer