

## Treningsplan april 2010 - OIL Sykkelgruppe

*I = Intensitetssone, KK = Kjedekjøring, P = Pause mellom intervallene*

	Gruppe 1	Gruppe 2	Turgruppa	Offroad	Kommentar
<b>Tirsdag 1 juni</b>	KK 30min I1, KK 35minx2 I3, P=5	Fokus på KK	Stange-tangen-vallset-ilseng-hamar		
<b>Onsdag 2 juni</b>	DNB Nor-sprinten for den som vil, ca 6 mil landevei	DNB Nor-sprinten	DNB Nor-sprinten	DNB Nor-sprinten, ca 6mil landevei	Fellesstart kl 1800
<b>Torsdag 3 juni</b>	KK 30min I1, Intervall I3, 10minx5 partempo flatt P=2	Fokus på KK	stange-vallset kirke-åsvang-ådalsbruk-hamar		
<b>Søndag 6 juni</b>	Langkjøring, I1+I3, ca 6-7t med taktikk møte! Elverum-østsida av Østerdalen til Norlandiahotellet ovenfor Rena. Tilbake samme vei men svinger av ved Mykklagard	Lagkjøring tur/retur Lillehammer håper på godt fremmøte av pulje 2 ryttere	Rolig langtur. Br.dal-veldre-rudshøgda-brufoss-moelv-stavsjø-tingnes-br.dal-hamar	Langtur I1/2 i Ottestad MTB-traseen. Litt høyere fart i terrengpartiene. Oppmøte 09.00	Nøkkeløkt for pulje 1 med taktikk møte under innlagt middagspause!
<b>Tirsdag 8 juni</b>	KK 30min I1, Intervall I4/5 5x5 min, P=3 Sanderudbakken	Fokus på KK	br.dal-mørkved-øvre vang kirke-hamar		Her skal vi sette standarden for offroad-gutta!
<b>Onsdag 9 juni</b>				Steinfjellet GP, terreng/grus/asfalt Alternativt rundbane	Oppmøte bestemmes senere
<b>Torsdag 10 juni</b>	KK 30min I1, KK 20minx3 I3, P=5	Fokus på KK	Bakkeintervaller Sanderudbakken		
<b>Søndag 13 juni</b>	Mjøsa Rundt, ca 23mil. Eller langkjøring I1 ca 4 timer	Mjøsa Rundt Eller langkjøring I1 ca 4 timer	Rolig langtur. T/R sand	Langtur, I1/2. Mosjømarka. Oppmøte skipet 09.00	Starttidspunkt og ambisjoner Mjøsa Rundt?
<b>Tirsdag 15 juni</b>	KK 30 min I1, 30minx3 I2 P=5	Fokus på KK	Stange-tangen-vallset-ilseng-hamar		Rolig økt, fokus kjedekjøring, ingen kapasitetsøkt
<b>Onsdag 16 juni</b>				I4/5-økt. Høsbjør opp, bakketest ca 20-25min.	Oppmøte Br-dal 18.00, rundkjøringa der veien til Nybygda går opp
<b>Torsdag 17 juni</b>	KK 30min I1, Intervall 4-5-6-5-4, I4. P=halve dragtida	Fokus på KK	stange-vallset kirke-åsvang-ådalsbruk-hamar		Relativt flatt terreng, individuelle drag.
<b>Søndag 20 juni</b>	Klubbmesterskap landevei	Klubbmesterskap landevei	klubbmesterskap. Evt langtur T/R morskogen Styrkeprøvefart	Langtur I1/2, 3-3,5t.Tangen "offroad", på stitur i Nesdals "rike".	Oppmøte skipet 09.00
<b>Tirsdag 22 juni</b>	KK 30min I1, partempo I4/5 3+1minx6. P=3, seriepause=5	Fokus på KK	vestbygda-korsbakken-hørsand-hamar		Skikkelig utblåsning før lørdag!
<b>Onsdag 23. mai</b>				Bakketest, Furuberget opp. Ett I3-drag før og ett etter testen	Oppmøte skipet 19.30
<b>Torsdag 24. mai</b>	KK I1 ca 60 min, evt individuelle korte drag. Finpuss av kjede, taktikkprat, mm	Fokus på KK	rolig tur ca 1-1,5 timer avtales på stedet		Kun 90min trening i dag, sette sammen rekkefølgen på kjeden, mm
<b>Lørdag 26. mai</b>	Lillehammer-Oslo KK I2-5 <4.29.59	Lillehammer-Oslo KK I2-5 <5.14.59???	Lillehammer-Oslo <6.59.59		Lykke til alle sammen!!!!

Søndag 27. mai	Felles restitusjonstur? Ca 2 timer i I1 med start 10.00?	samme som pulje 1	samme som pulje 1	Hard langtur ca 3t under terskel Bringburunden.	Birkentrening. 2-4 mann på samme nivå kjører sammen. Oppmøte skipet 09.00
Onsdag 30 juni				13/4-økt. Byskogrunnen MTB. Rundbane ca 1 time.	Oppmøte skipet 17.30

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