

## Treningsplan mai 2010 - OIL Sykkelgruppe

*I = Intensitetssone, KK = Kjedekjøring, 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
<b>Lørdag 1. mai</b>				Langtur I1/I2, Furuberget på kryss og tvers	Teknisk sykling Tommy Olsen/ John Anders Gaustad
<b>Søndag 2. mai</b>	Langkjøring I1 ca 4t.	Langkjøring ca 4 t	Langtur T/R Sætersjøen 95 km		
<b>Tirsdag 4. mai</b>	KK 45min 32-33 km/t Intervall I4, i bakke 4-5-6-5-4min P=halve draglengden	Rolig Kjedekjøring	Stange-Vallset kirke- åsvang - ådalsbruk-hamar		Gåsbugbakken
<b>Onsdag 5. mai</b>				Intervall I3 Rundbaneterreng med netto stigning 4-5x10 min	Furuberget Tommy Olsen
<b>Torsdag 6. mai</b>	KK 40min 32-33 km/t KK 30minx2 38-39 km/t P=5	Styrketrekk i sanderudbakken	Olrud-kylstad skole- øvre vang-heggvin-hamar		Nøkkeløkt
<b>Lørdag 8. mai</b>				Langtur I1/2 Sykle traseen til Helgøyatråkket	Fremmøte ved Framnesbrua?
<b>Søndag 9. mai</b>	J/H-rittet, ca 8mil. Alternativt langkjøring I1/2 5t.	J/H-rittet ca 8 mil Alternativ langkjøring	Langtur T/R Morskogen ca 100 km		Vi stiller lagpulje, se mer under "Aktiviteter"
<b>Tirsdag 11. mai</b>	Restitusjonsøkt: KK 60min I1, KK 40min	Restitusjonsøkt Rolig	Bakkeintervall Sanderudbakken 6 min arbeid 3 min pause. 6 drag		Nøkkeløkt: inn og ut av kryss/rundkj, inn i bakker, over bakketopp, nedover bakker
<b>Onsdag 12. mai</b>				Motbakkeintervall Furuberget	Tommy Olsen
<b>Torsdag 13. mai</b>	Kongsvingerrittet ca 10 mil	Kongsvingerrittet	Vestbygda-korsbakken-romedal-ilseng-hamar		Vi stiller lagpulje, se mer under "Aktiviteter"
<b>Lørdag 15. mai</b>				Helgøyatråkket, ca 50km. Alternativt rolig terrengtur	Bjørn Granli
<b>søndag 16. mai</b>	Langkjøring I1 ca 5 t.	Langkjøring ca 4-5 t	Langtur T/R Rena ca 125 km		
<b>Tirsdag 18. mai</b>	KK 40min 32-33km/t, KK 30minx2 37-38 P=5	Kjedekjøring: Ilseng-romedal-Vallset-Tangen-Stange	Stange-Vallset kirke- åsvang - ådalsbruk-hamar		
<b>Onsdag 19. mai</b>				Klubbtest, rundbane Hoberg, ca 1t/4 runder	Tommy Olsen/Bjørn Ruud
<b>Torsdag 20. mai</b>	KK 45min 32-33 km/t, intervall I4 partempo. Nærmere forklaring gis på trening	Intervall i sone3+ Partempo	Olrud-kylstad skole- øvre vang-heggvin-hamar		Bruker økta som "utblåsning" før Hamarrittet
<b>Lørdag 22. mai</b>				Langtur I1 Ottestad MTB-løypa	Tommy Olsen
<b>Søndag 23. mai</b>	Hamarrittet 78km fellesstart eller tremannslag	Hamarrittet 78km fellesstart eller tremannslag	Hamarrittet 78 km fellestart eller tremannslag		De som ikke deltar jobber som vakter. Ingen fellestrening
<b>Tirsdag 25. mai</b>	KK 40min 32-33 km/t Intervall I3 8min x 6 partempo P=3	Kjedekjøring: Ådalsbruk-Rokosjøen	Bakkeintervall Sanderudbakken 6 min arbeid 3 min pause. 6 drag		
<b>Onsdag 26. mai</b>				Intervall I3 Rundbane Ilseng 3runder a 6km.	Tommy Olsen
<b>Torsdag 27. mai</b>	KK 30min 32-34 km/t KK 37-38 km/t 20minx2 P=10 Rolig nedkjøring		Vestbygda-korsbakken-romedal-ilseng-hamar		Nøkkeløkt: tema bestemmes ut fra ritterfaringene til nå

<b>Lørdag 29. mai</b>	Randsfjorden Rundt ca 155km	Randsfjorden Rundt ca 155km		Langtur I1 Stange-Tangen- Vallset, "offroad"	Prioritert ritt for gruppe 1 og 2, se mer under "Aktiviteter"
<b>Søndag 30. mai</b>	Meget rolig langkjøring I1, ca 3t.	Meget rolin langtur ca 3t	Rolig langtur, avtales på stedet		De som ikke kjørte ritt kan evt kjøre lenger sløyfe
* Se linker til Google Maps for løypebeskrivelse for hver enkelt trening (gruppe 1)					