

Ceres 16 - Treningsplan og -dagbok for utesesongen for perioden 01.04 - 17.05.15

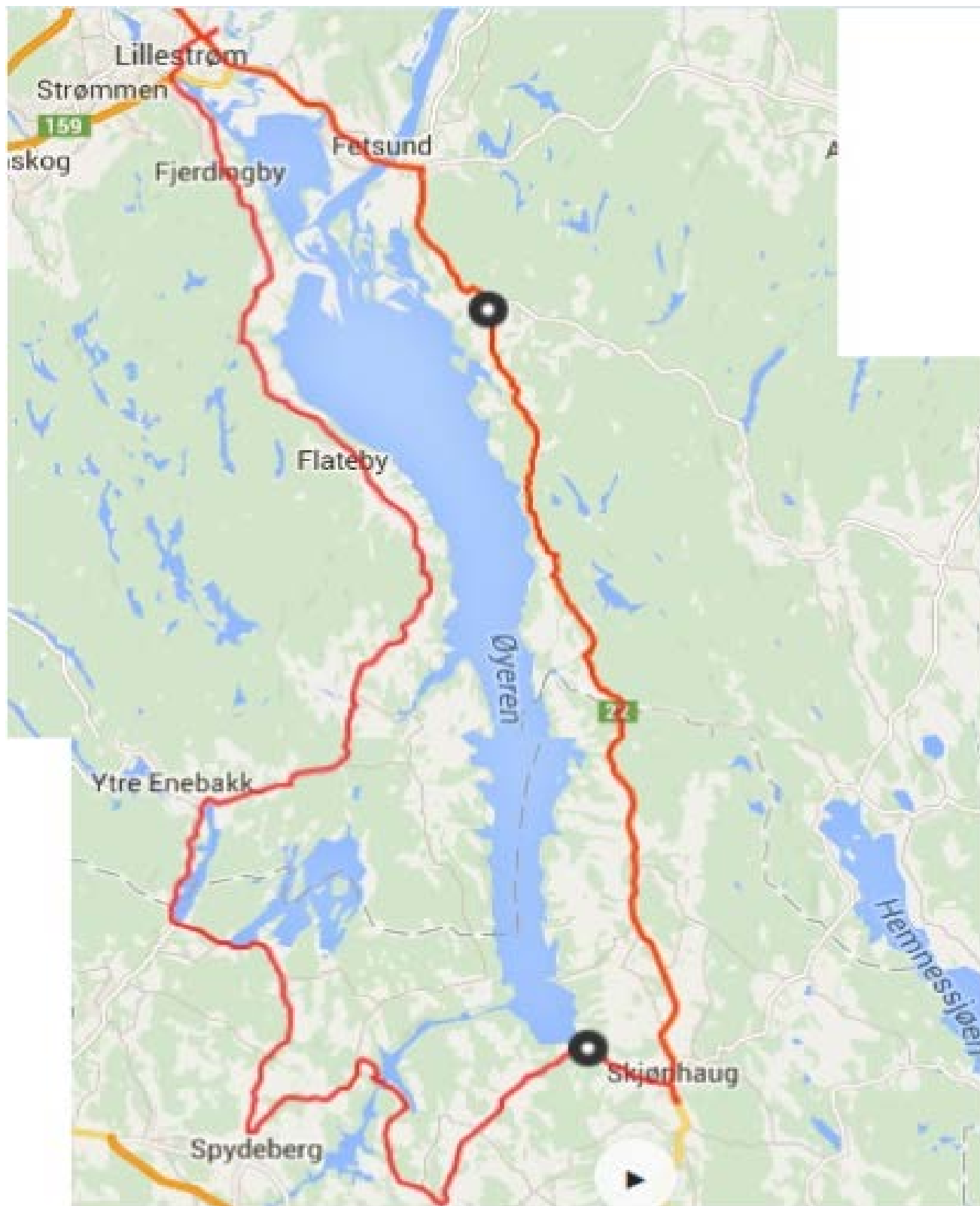
Dag	Data	Planlagt aktivitet	Planlagt rute	Mål/fokus for treningsøkta	Ansvarlig	Planlagt timer	Utført timer	Antall timer Akkumul.	Snitt pr uke Snitt	Ant km xx	Intensitet	Kommentar
Mandag	06.04.2015	Påskeferie										
Tirsdag	07.04.2015	Relativt rolig første tur.	Frogner-Arteid-Kløfta-Algarheim-Nordkisa-Jessheim-Kløfta-Frogner	Bli kjent, fokus på sikkerhet og oppfrisking av rulle-prinsippene.	Jan og Sigurd	2						Husk navn på hjelmen.
Onsdag	08.04.2015											
Uke 15	Torsdag 09.04.2015	Rulle trening med terskeldrag, 3-4 drag av 15 min	TBD	Terskeløkt sone 3 / 4 (5) (82-87% / 95%)	Sigurd	2,5						
	Fredag 10.04.2015											
	Lørdag 11.04.2015											
	Søndag 12.04.2015	Langtur ca 120 km	Øyemrunden	Rulletrening/ Rolig langkjøring. 1 - 2 Sone	TBD	4						Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker. Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.
						8,5	0	0	0			
Mandag	13.04.2015											
Tirsdag	14.04.2015	Bakke drag, 5-6 drag opp til Würth	Hellerud	"Individuell" Intervall trening.	TBD	2,5						
Onsdag	15.04.2015											
Uke 16	Torsdag 16.04.2015	Rulle trening med terskeldrag, 3-4 drag av 15 min	TBD	Terskeløkt sone 3 / 4 (5) (82-87% / 95%)	TBD	2,5						
	Fredag 17.04.2015											
	Lørdag 18.04.2015											
	Søndag 19.04.2015	Langtur 140 km	Hurdalsjøen rundt	Rulletrening/ Rolig langkjøring. 1 - 2 Sone	Jan	5						Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker. Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.
						10	0	0	0			
Mandag	20.04.2015											
Tirsdag	21.04.2015	Bakke drag, 5-6 drag opp til Würth	Hellerud	"Individuell" Intervall trening.	Jan og Sigurd	2						
Onsdag	22.04.2015											
Uke 17	Torsdag 23.04.2015	Lagtempo, 4-5 drag	Frogner-Arteid bro	Terskeløkt sone 3 / 4 (5) (82-87% / 95%)	Jan og Sigurd	2,5						
	Fredag 24.04.2015											
	Lørdag 25.04.2015											
	Søndag 26.04.2015	Langtur 165 km	Vestsiden av Hurdalsjøen - Riksvei 180 - Jaren - Grua - Nittedal - Lillestrøm	Rulletrening/ Rolig langkjøring. 1 - 2 Sone	Jan og Sigurd	6						Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker. Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.
						10,5	0	0	0			
Mandag	27.04.2015											
Tirsdag	28.04.2015	Rulle trening med terskeldrag, 3-4 drag av 15 min	TBD	Terskeløkt sone 3 / 4 (5) (82-87% / 95%)	Jan og Sigurd	2,5						
Onsdag	29.04.2015											
Uke 18	Torsdag 30.04.2015	Ingen felles trening										
	Fredag 01.05.2015	Enebakk Rundt	RITT	Kjøre samlet og godt organisert. Fart ca 34 - 35 km/t	Jan og Sigurd	2,2						
	Lørdag 02.05.2015											
	Søndag 03.05.2015	Langtur 160 km	Fetsund- Årnes - Skarnes - Sagstua - Eidsvoll - Dal - Jessheim - Leirsund	Rulletrening/ Rolig langkjøring. 1 - 2 Sone	Jan og Sigurd	5,5						Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker. Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.
						10,2	0	0	0			
Mandag	04.05.2015											
Tirsdag	05.05.2015	Alternativ trening, ikke sykling -)	Info kommer.	Lagbygging, kondisjon og styrke.	Sigurd	2						Tror dette blir en artig opplevelse og vi avslutter økta med pizza ++
Onsdag	06.05.2015											
Uke 19	Torsdag 07.05.2015	Lagtempo, 4-5 drag	Frogner-Arteid bro	Høy intensitet	Jan og Sigurd	2,5						
	Fredag 08.05.2015											
	Lørdag 09.05.2015											
	Søndag 10.05.2015	Langtur ca 140 km	Fetsund - Aurskog - FV234 - FV235 - Skjervangen - RV2 - FV236 - Auli - Sørum - Frogner - Leirsund	Rulletrening/ Rolig langkjøring. 1 - 2 Sone	Jan og Sigurd	5						Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker. Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.
						9,5	0	0	0			
Mandag	11.05.2015											
Tirsdag	12.05.2015	Rulle trening med terskeldrag, 3-4 drag av 20 min	TBD	Terskeløkt sone 3 / 4 (5) (82-87% / 95%)	Jan og Sigurd	2,5						
Onsdag	13.05.2015											
Uke 20	Torsdag 14.05.2015	Bakke drag, 5-6 drag opp til Würth	Hellerud	"Individuell" Intervall trening.	Jan og Sigurd	3						
	Fredag 15.05.2015											
	Lørdag 16.05.2015											
	Søndag 17.05.2015					5						
						48,7	0	0	0	0		

Ingen fellestrening				
Intensitetssone	% av VO2maks	% av HFmaks	Laktat (KDK)	Total varighet
I-sone 5	94 - 100	94 - 100	6,0 - 10,0	15 - 30 min
I-sone 4	87 - 94	87 - 93	4,0 - 6,0	30 - 50 min
I-sone 3	80 - 87	82 - 87	2,5 - 4,0	50 - 90 min
I-sone 2	65 - 80	72 - 82	1,5 - 2,5	1 - 3 timer
I-sone 1	45 - 65	55 - 72	0,8 - 1,5	1 - 6 timer

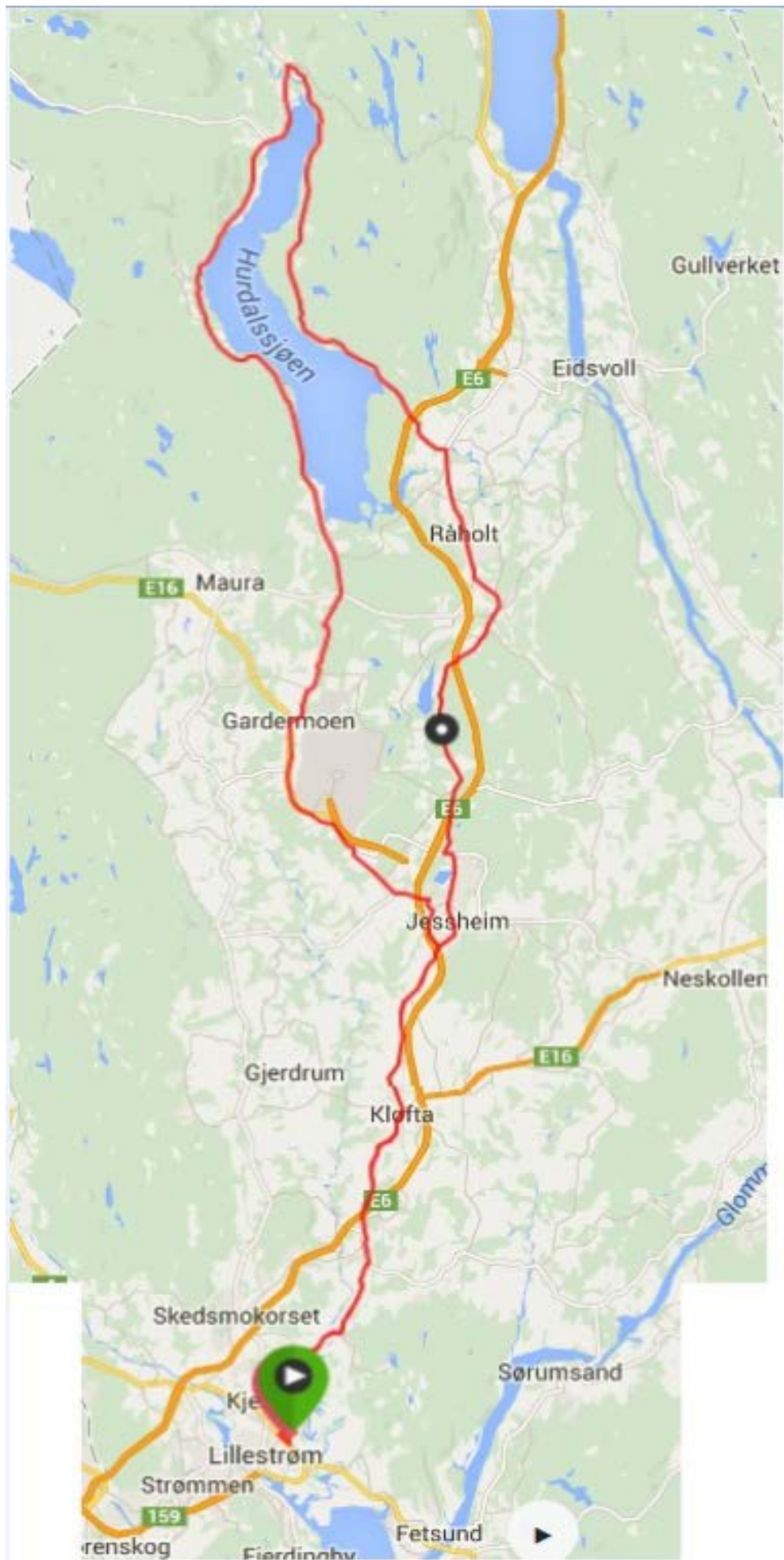
Noen prinsipper for utetreninga:

Vi sykler kontrollert, sikkert og sammen som gruppe, hele veien. Vi sykler i all slags vær, dårlig vær vil bare påvirke lengden på turene. Tirsdag og torsdag kjøres med høy intensitet, Sone 3 og 4. Søndag kjøres med lav intensitet, Sone 1 (og 2) og alle turer er mellom 120 -160 km. **Alle langturer kjøres uten kaffe og bolle stopp, kun en kort stopp for fylling av vannflasker.** Viktig å fylle lommene med nok næring for hele turen.

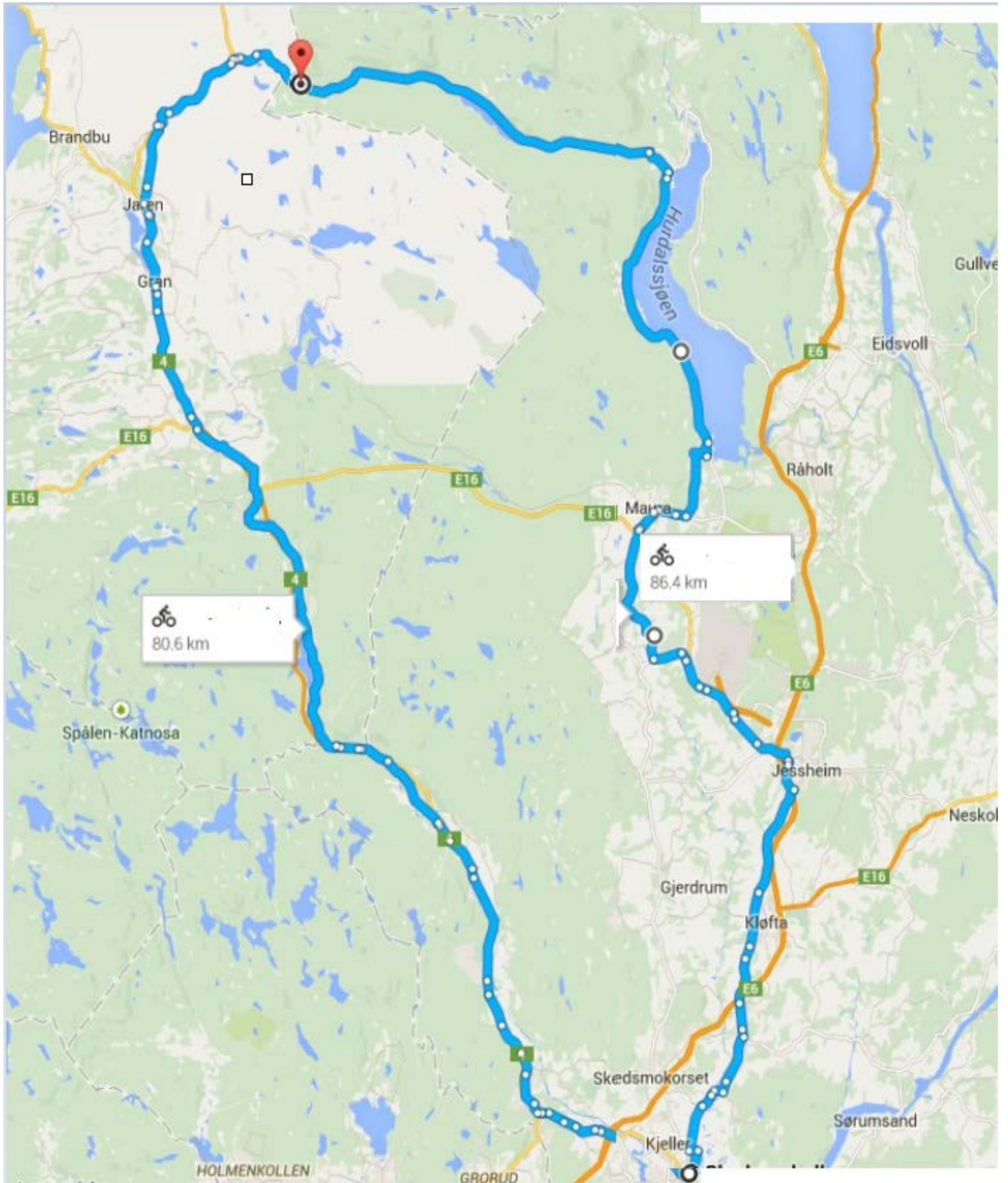
Langkjøring søndag 19/4



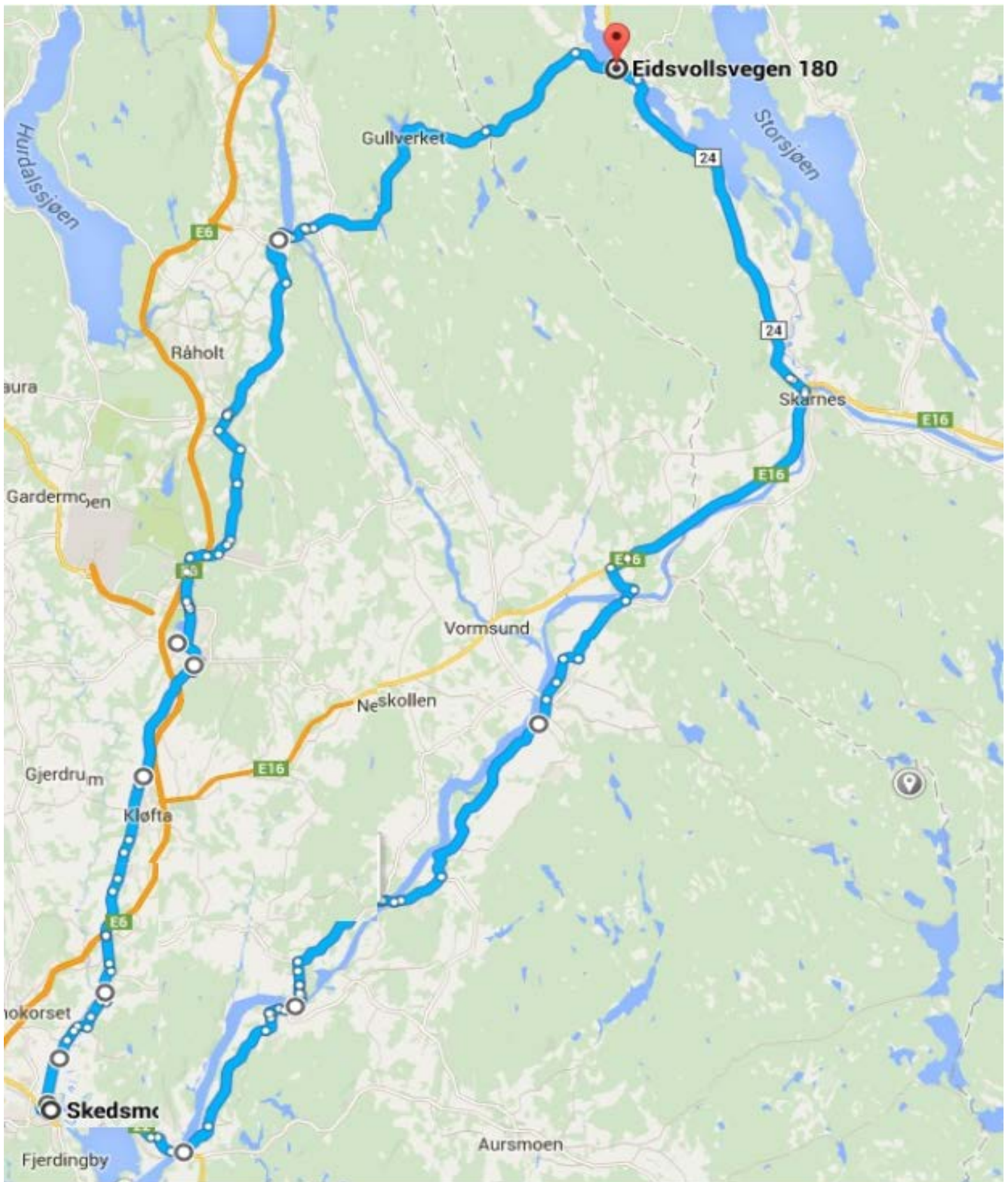
Langkjøring søndag 19/4



Langkjøring søndag 26 april



Langkjøring søndag 3/5



Langkjøring søndag 10/5

