

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - APRIL 2015

Dette programmet er laget med tanke på lagbygging, samkjøring og trening til Trondheim - Oslo, men det er selvfølgelig åpent for alle Ceresmedlemmer.

Fokus April:

Bli kjent og bygge sykkellag
Tilvenning til sykkel og å sykle i gruppe
Kjøring på to rekker og rullekjøring
Ritt: Enebakk rundt 1. mai

Rolig kjøring:

Dette betyr sykling i sone 1 (60 % - 72 % av maks puls).
Unntak for bakker hvor pulsen kan komme opp i sone 2 (72 % - 82 %).

Se Olympiatoppens intensitetsskala.

Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Tirsdag 7 april kl. 18.00	Rolig tur, 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm-Frogner	Rolig kjøring på to rekker. Frogner kirke-Lørenfallet-Nybakk-Arteid-Kløfta-Frogner Kirke.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Bli kjent tur. Repetere sikkerhetsregler ved sykling i gruppe
Torsdag 9 april kl 18.00	Rolig tur, 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Frogner trykkeri. Gå gjennom rullekjøringsteknikker.	Kjøring på to rekker. 3 x 10 min rullekjøring, 10 min kjøring på to rekker mellom hver rulleøkt. Rolig hastighet hele tiden. Rute: Arteid, Kløfta, Nybakk, Kløfta, Arteid, Frogner trykkeri	Rolig fra Frogner trykkeri til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 12 april kl 10.00	Langtur ca. 3-3,5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Fetsund-Sørumsand-Bjørkelangen-Løken-Fjelsrud-Fetsund-Lillestrøm		Rolig kjøring på to rekker
Tirsdag 14. april kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri, Arteid, Kløfta, Nybakk. Inndeling i jevne lag.	4 x 5 min tempodrag. 4 drag mellom Frogner og Arteid bru. Ca 20-30 sekunder i front. Pulssone 3-4.	Rolig retur til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 16. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri.	3 x 15 min rulledrag/drag to rekker. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig retur til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Søndag 19. april kl. 10.00	Langtur 3-3,5 timer	Rolig kjøring på to rekker	Holter - Åsveien - Maura - Dal - Kopperudåsen - Nordkisa - Algarheim - Randbydalen - Kløfta		Rolig kjøring på to rekker
Tirsdag 21. april kl. 18.00	Bakkeintervall	Rolig kjøring på to rekker til Frogner.	5 bakke drag i Frognerbakken. Pulssone 3-4.	Rolig retur via Skedsmokorset og Rolf Olsens vei til Lillestrøm	Kort evaluering på toppen av Frognerbakken før retur.
Torsdag 23. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	3 x 15 min rulledrag/drag to rekker. Her øker vi farten noe. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 26. april kl 10.00	Langtur 3,5 - 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm-Fetsund-Skjønhaug-Løken-Fetsund-Lillestrøm		Rolig kjøring på to rekker
Tirsdag 28. april kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri, Arteid, Kløfta, Nybakk. Inndeling i jevne lag.	4 x 5 min drag Nybakk, Vettalsveien retning Lørenfallet. Ca 20-30 sekunder i front.	Rolig rulle retur Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 30. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	Rolig kjøring, men noe økt fart i 3 x 15 min rulledrag/drag på to rekker. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri. Vi kjører som vanlig selv om det er ritt dagen etter da det i Enebakk rundt blir fokus på samkjøring og ikke sluttid.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - MAI 2015

Dette programmet er laget med tanke på lagbygging, samkjøring og trening til Lillehammer - Oslo, men det er selvfølgelig åpent for alle Ceresmedlemmer.

Fokus i mai	<p>Fortsette lagbygging Øve på å spise/drikke under trening og i ritt Veksle mellom kjøring på to rekker og rullekjøring avhengig av terreng Bygge utholdenhet Skille tydelig mellom rolige økter og intervalløkter</p> <p>Ritt: Enebakk rundt - 1. mai Nordmarka rundt - 24. mai Randsfjorden rundt - 30. mai</p>				Dersom du ønsker å legge inn en fjerde økt i uka, sørg for at dette blir en rolig økt. Dette er spesielt viktig dersom du skal ha en treningsøkt dagen etter.
Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Fredag 1. mai	Ritt Enebakk rundt	Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.	Jevn kjøring på to rekker. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover. Låse rulla når det er naturlig.	Jevnt kjøring og samlet i mål	Mål: Samkjøre laget. Kjøre to rekker og ta drag i front i forhold til kjørestyrke. Komme samlet i mål.
Søndag 3. mai kl. 10.00	Rolig langtur 3 - 3,5 timer	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm-Frogner	Lillestrøm - Fetsund - Sørumsand - Arnes og retur. Opp på østsiden og ned på vestsiden av Glomma. Legg inn et par drag for å kjenne på ritthastighet. Veksle mellom to rekker og rulle avhengig av terreng.	Rolig fra Frogner via Sørumsand hjem.	Rolig kjøring i pulssone 1, med unntak av dragene.
Tirsdag 5. mai kl. 18.00	Bakkeintervall	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri, Holter.	5 bakke drag mellom Holter og Gjerdrum. Høy intensitet.	Rolig rulle retur Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 7. mai kl. 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	Kjøring på to rekker + 4 x 15 min rulle drag/drag på to rekker med økt hastighet. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Lørdag 9. mai kl. 10.00	Rolig langtur ca 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Kjøring på to rekker med innlagte drag, både rulle og på to rekker. Dai-Minnesund-Minnåsen-Hurdal-Jessheim-Kløfta		Siden Ceres-rittet avvikles 10. mai flyttes treningen til lørdag. Rolig kjøring med snittpuls i sone 1, bortsett fra over Minnåsen.
Tirsdag 12. mai kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri, Arteid, Kløfta, Nybakk. Inndeling i jevne lag.	4 drag Nybakk, Vettalsveien retning Lørenfallet. Ca 20-30 sekunder i front. Høy intensitet.	Rolig rulle retur Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 14. mai kl. 10.00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	4 x 15 min rulle drag/drag på to rekker med økt hastighet. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Lørdag 16. mai kl. 10.00	Langtur ca. 4,5 time	Rolig kjøring på to rekker.	Kjøring på to rekker med innlagte drag, både rulle og på to rekker. Dragene kjøres i ritt fart. Nittedal, Harestua, Roa, Oppdalslinna, Nannestad, Lillestrøm		Rolig kjøring med snittpuls i sone 1.
Tirsdag 19. mai kl. 18.00	Bakkeintervall	Rolig kjøring på to rekker til Gjelleråsen.	5 bakke drag i Gjelleråsen. Høy intensitet.	Rolig retur Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 21. mai kl. 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	Kjøring på to rekker, 3 x 20 min rulle drag/drag på to rekker. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 24. mai	Ritt Nordmarka rundt	Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.	Jevnt rittempo, to rekker i bakker, kupert terreng og i rundkjøringer. Eventuelt rullekjøring på flater og i lett terreng. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover.	Avslutte med laget samlet i mål.	Mål: Øve på rittempo, rolig i motbakker, raskt på flater og nedover. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Komme samlet i mål.
Tirsdag 26. mai kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker til Kløfta. Inndeling i jevne lag.	4 drag Kløfta-Knatten. Ca 20-30 sekunder i front. Høy intensitet.	Rolig rulle retur Lillestrøm	Før start: Evaluering av Nordmarka rundt.
Torsdag 28. mai kl. 18:00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	Kjøring på to rekker, 3 x 20 min rulle drag/drag på to rekker. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Lørdag 30. mai	Ritt Randsfjorden rundt	Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.	Jevnt rittempo, to rekker i bakker, kupert terreng og i rundkjøringer. Eventuelt rullekjøring på flater og i lett terreng. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover.	Avslutte med laget samlet i mål.	Mål: Øve på rittempo, rolig i motbakker, raskt på flater og nedover. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Komme samlet i mål.
Søndag 31. mai kl. 10.00	2t rolig restitusjonstur	Rolig kjøring på to rekker.			Løse opp eventuelle stive rittmuskler. Evaluere Randsfjorden rundt

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - JUNI 2015

Dette programmet er laget med tanke på lagbygging, samkjøring og trening til Lillehammer - Oslo, men det er selvfølgelig åpent for alle Ceresmedlemmer.

Fokus Juni	Optimalisere bruk av to rekker og rullekjøring Utholdenhet Øve på å spise/drikke Sjekk av sykkel/utfør service i begynnelsen av måneden, ikke rett før rittet Ritt: Mjøsa rundt - 7.juni Trondheim-Oslo - 20. juni: 18 timer				
Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Tirsdag 2. juni kl. 18.00	Lagtempodrag	Rolig kjøring på to rekker til Frogner trykker. Inndeling i jevne lag.	4 x 5 min tempodrag. 4 drag mellom Frogner og Arteid bru. Ca 20-30 sekunder i front. Høy intensitet.	Rolig fra Frogner trykkeri til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 4. juni kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulleddrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	3 x 20 min rulleddrag/drag på to rekker. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 7. juni	Ritt Mjøsa rundt	Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.	Jevn rittempo, to rekker i bakker, kupert terreng og i rundkjøringer. Eventuelt rullekjøring på flater og i lett terreng. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover.	Avslutte med laget samlet i mål.	Mål: Gjennomføre rittempo tilsvarende 18 timer T-O, rolig i motbakker, raskt på flater og nedover. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Komme samlet i mål. Dette blir generalprøven for Trondheim - Oslo.
Tirsdag 9. juni kl. 18.00	Lagtempodrag	Rolig kjøring på to rekker til Frogner trykker. Inndeling i jevne lag.	4 drag Nybakk, Vettalsveien retning Lørenfallet. Ca 20-30 sekunder i front.	Rolig fra Frogner trykkeri til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 11. juni kl 18:00	Rolig kjøring med innlagte rulleddrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	3 x 20 min rulleddrag/drag på to rekker. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig fra Frogner trykkeri til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 14. juni kl 10.00	Langtur ca. 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Frogner kirke - Lørenfallet - Sørumsand - Årnes - Nordkisa - Jessheim - Kløfta Frogner kirke - Lillestrøm		Innlagte drag.
Tirsdag 16. juni kl. 18.00	Lagtempodrag	Rolig kjøring på to rekker til Frogner trykker. Inndeling i jevne lag.	4 drag mellom Frogner og Arteid bru Ca 20-30 sekunder i front. Høy intensitet.	Rolig fra Frogner trykkeri til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 18. juni kl 18.00	Leverer sykler for transport til Trondheim				
Lørdag 20. juni kl 06:00	Ritt Trondheim-Oslo	Rolig start for å "sette" laget. Komme inn i en jevn ritthastighet og følge oppsatt skjema.	Jevn rittempo, to rekker i bakker, kupert terreng og i rundkjøringer. Eventuelt rullekjøring på flater og i lett terreng. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover.	Kontrollert kjøring mot slutten for å få alle i mål samtidig.	Tidsmål: 18 timer Øvrig mål: tett og rask rulle. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Så mange som mulig samlet i mål. En stopp underveis.
Tirsdag 23 juni kl. 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Før start: evaluering av T-O.
Torsdag 25. juni kl 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
Søndag 28. juni kl 10.00	Rolig langtur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper