

# Trondheim - Oslo, 18 timer

## TRENINGSPROGRAM - MAI 2016

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

Fokus i mai

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

Ritt:  
 Enebakk rundt - 1. mai  
 Nordmarka rundt - 24. mai  
 Randsfjorden rundt - 30. mai

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
<b>Søndag 1. mai</b>	<b>Ritt Enebakk rundt</b>	<b>Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.</b>	<b>Jevn kjøring på to rekker. Rolig i motbakker, raskt på flater og nedover. Låse rulla når det er naturlig.</b>	<b>Jevnt kjøring og samlet i mål</b>	<b>Mål: Samkjøre laget. Kjøre to rekker og ta drag i front i forhold til kjørestyrke. Komme samlet i mål.</b>
Tirsdag 3. mai kl. 18.00	Runde med bakke drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm - Frogner - Kløfta	Rolig på flatene, drag i bakkene. Vi venter på hverandre på toppene. Her skal vi få opp pulsen i de naturlige intervallene. Rute: Kløfta-Gjerdum-Holter-Ask-Jessheim-Ullensaker	Rolig rulle hjem etter siste bakke drag.	
Torsdag 5. mai kl 11.00	Rolig langtur i regi av Cato	Nittedal - Roa - Oppdalslinna - Maura - hjem	Rolig med fri fart fra Roa til toppen av Oppdalslinna - venter på toppen		
Lørdag 7. 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. Dal-Minnesund-Minnåsen-Hurdal-Jessheim-Kløfta		Siden Ceres-rittet avvikles 8. mai flyttes treningen til lørdag. Rolig kjøring med snittpuls i sone 1, bortsett fra over Minnåsen.
<b>Søndag 8. mai</b> <b>Ceres-rittet</b>	<b>Ingen fellestrening</b> <b>Dugnad</b>				
Tirsdag 10. 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 12. mai kl 10.00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker via Frogner og Arteid til Kløfta.	4 x 15 min rulle drag/drag på to rekker med økt hastighet. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Ullensaker kirke - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
<b>Søndag 15. mai</b> <b>kl 10.00</b>	Langtur ca. 5 time	Rolig kjøring på to rekker.	Øyeren rundt - Fetsund - osv. Kjøring på to rekker med innlagte drag, både rulle og på to rekker. Dragene kjøres i rittfart.		Rolig kjøring med snittpuls i sone 1.
Tirsdag 17. 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 19. 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
<b>Søndag 22. mai</b>	<b>Ritt Nordmarka rundt</b>	<b>Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.</b>	<b>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.</b>	<b>Avslutte med laget samlet i mål.</b>	<b>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.</b>
Tirsdag 24. 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 26. mai kl. 18:00	Rolig kjøring med innlagte rulle drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Kløfta.	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
<b>Lørdag 28. mai</b>	<b>Ritt Randsfjorden rundt</b>	<b>Rolig kjøring i starten. Åpner man for hardt kan hele rittet bli unødvendig tungt.</b>	<b>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.</b>	<b>Avslutte med laget samlet i mål.</b>	<b>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.</b>
<b>Søndag 29. mai</b> <b>kl 10.00</b>	2t rolig restitusjonstur	Rolig kjøring på to rekker.			Løse opp eventuelle stive rittmuskler. Evaluere Randsfjorden rundt