

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - JUNI 2016

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

Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
<p>Fokus i juni</p> <p>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 DSS</p> <p>Ritt: Mjøsa rundt - 5.juni Trondheim-Oslo - 18. juni</p>					
Torsdag 2. juni 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 20 min rulledrag/drag på to rekker. Ask - Gardemoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 5. 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 7. juni kl. 18.00	Lagtempodrag	Rolig kjøring på to rekker/rulle til Ingiersmyr. Inndeling i jevne lag.	4 drag via Nybakk, Vettalsveien retning Lørenfallet. Ca 20-30 sekunder i front.	Rolig fra Lørenfallet til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 9. juni kl 18:00	Rullekjøring Ca 2,5 timer	Rolig kjøring til Frogner	Kløfta - Jessheim - Sand - "Gardemoen rundt" - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 12. juni kl 10.00	Langtur ca. 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Frogner kirke - Lørenfallet - Sørumsand - Arnes - Nordkisa - Jessheim - Kløfta Frogner kirke - Lillestrøm		Innlagte drag.
Tirsdag 14. juni kl. 18.00	Rullekjøring ca 2,5 timer	Rolig kjøring til Frogner	Kløfta - Jessheim - Sand - "Gardemoen rundt" - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Torsdag 16. juni kl 18.00	Leverer sykler for transport til Trondheim				Leveres i Leiraveien kl 18.
Lørdag 18. juni kl 06:30	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: Settes når vi kjenne lagets styrke Øvrig mål: tett og rask rulle. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Så mange som mulig samlet i mål. 5 stopp underveis.
Tirsdag 23 juni kl. 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
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