

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - APRIL 2017

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
Søndag 2. april kl. 10.00	"Langtur" ca. 2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Rute: Leiraveien-Fetsund-Sørumsand-Lørenfallet-Nybakk-Kløfta-Lillestrøm. Dette er ca 65 km. Er det vær og lyst, kan vi lett øke distansen noe.		Bli-kjent-tur. Repetere sikkerhetsregler ved sykling i gruppe. Unngå lange perioder i front - vi prøver å
Tirsdag 4. april kl. 18.00	Runde med bakke- drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm-Skedsbakset-Frogner	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 kirke-Kløfta-Lillestrøm	Rolig hjem etter siste bakke- drag.	Sykkellek med naturlige intervaller.
Torsdag 6. april kl. 18.00	Rolig tur med rullekjøringsteknikk, 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 til Lillestrøm	Fokus på rullekjøringsteknikk. Dette blir en repetisjonsøkt etter vinterdvalen. Vi tar det pent og kommuniserer underveis for å få rulla til å gå, ikke fort, men god. Kort evaluering på "Frogner trykkeri" før vi triller hjem.
Søndag 9. april kl. 10.00	Langtur ca. 3,5-4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Fetsund-Sørumsand-Bjørkelangen-Løken-Fetsund-Lillestrøm. Ca 95 km		Rolig kjøring på to rekker. Unngå lange perioder i front, vi prøver å ligge maks 5 minutter i front før vi lar neste par overta.
Tirsdag 11. april kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker, Lillestrøm-Lindeberg ("Frogner trykkeri") Inndeling i jevne lag.	4 x 5 min tempodrag. 4 drag på Lindeberveien frem og tilbake til Arteid bru. Ca 20-30 sekunder i front. Pulsone 3-4.	Rolig retur til Lillestrøm	Hensikten med økta er å få en god intervalløkt, gjerne opp i "rød" sone på de siste par dragene.
Torsdag 13. april kl. 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulle- drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Frogner trykkeri.	3 x 15 min rulle- drag. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig retur til Lillestrøm	Vi bygger videre på erfaringene fra forrige torsdag. Litt lengre drag og litt høyere intensitet når vi kjenner at rulla sitter. Allerede nå bør dragene gå i "rittart" (30-35 km/t).
Søndag 16. april kl. 10.00	Langtur 3,5-4 timer	Rolig kjøring på to rekker	Holter - Asveien - Maura - Dal - Kopperudåsen - Nordkisa - Algarheim - Randbydalen - Kløfta Ca 95 km		Rolig kjøring på to rekker. Unngå lange perioder i front, vi prøver å ligge maks 5 minutter i front før vi lar neste par overta. "Snakketempo", dvs sone 1 - 2.
Tirsdag 18. april kl. 18.00	Runde med bakke- drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm-Skedsbakset-Frogner	Rolig på flatene, drag i bakkene. Vi venter på hverandre på toppene. Her skal vi få opp pulsen i de naturlige intervallene.	Rolig hjem etter siste bakke- drag.	Sykkellek med naturlige intervaller.
Torsdag 20. april kl. 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulle- drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsbakset og Ask. Før rullestart blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	3 x 15 min rulle- drag. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri. Stikkord: Kjør for hverandre!	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Vi jobber videre med å forbedre rulle- teknikken. Litt lengre drag og litt høyere intensitet når vi kjenner at rulla sitter. Vi kjører rittart i dragene (ca 35 km/t). Vi gir og tar i mot positive og konstruktive tilbakemeldinger underveis. Kort sagt: Snakk sammen!
Søndag 23. april kl. 10.00	Langtur 4-5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm-Fetsund-Skjønhaug-Løken-Fetsund-Lillestrøm		Rolig kjøring på to rekker. Unngå lange perioder i front, vi prøver å ligge maks 5 minutter i front før vi lar neste par overta. "Snakketempo", dvs sone 1 - 2.
Tirsdag 25. april kl. 18.00	Lagtempo	Rolig kjøring på to rekker, Lillestrøm-Lindeberg ("Frogner trykkeri") Inndeling i jevne lag.	4 x 5 min tempodrag. 4 drag på Lindeberveien frem og tilbake til Arteid bru. Ca 20-30 sekunder i front. Pulsone 3-4.	Rolig retur til Lillestrøm	Hensikten med økta er å få en god intervalløkt, gjerne opp i "rød" sone på de siste par dragene.
Torsdag 27. april kl. 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulle- drag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsbakset og Ask. Før rullestart blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	4 x 15 min rulle- drag. Ask - Gardermoen- Sand- Jessheim- Kløfta- Arteid. Oppsamling Frogner Trykkeri. Stikkord: Kjør for hverandre!	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Vi jobber videre med å forbedre og optimalisere rulla, og fortsetter med tilbakemeldinger som dreier seg om arbeidsoppgavene for dagen.
Søndag 30. april kl. 10.00	Langtur 4-5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Holter - Asveien - Maura - Dal - Kopperudåsen - Nordkisa - Algarheim - Randbydalen - Kløfta Ca 95 km		Rolig kjøring på to rekker. Unngå lange perioder i front, vi prøver å ligge maks 5 minutter i front før vi lar neste par overta. "Snakketempo", dvs sone 1 - 2.