

# Trondheim - Oslo, 18 timer

## TRENINGSPROGRAM - MAI 2017

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	<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 - 21. mai                  Randsfjorden rundt - 27. 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
Mandag 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.
Tirsdag 2. mai kl. 18.00	Runde med bakkedrag, 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-Gjerdrum-Holter-Ask-Jessheim-Ullensaker	Rolig rulle hjem etter siste bakkedrag.	
Torsdag 4. mai kl 11.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask. Før rullestart blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	4 x 15 min rulledrag. 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 7. mai kl 10.00	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 9. 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 11. mai kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker via Frogner og Arteid til Kløfta.	4 x 15 min rulledrag/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
Lørdag 15. 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 14. mai flyttes treningen til lørdag. Rolig kjøring med snittpuls i sone 1, bortsett fra over Minnåsen og et par rulledrag i rittfart.
Søndag 14. mai Ceres-rittet					Dugnad!
Tirsdag 16. mai kl. 18.00	Bakkeintervall	Rolig kjøring på to rekker til Gjelleråsen.	5 bakkedrag i Gjelleråsen. Høy intensitet.	Rolig retur Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 18. mai kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker opp gamle Trondheimsvei til Skedsmokorset og Ask.	Kjøring på to rekker, 3 x 20 min rulledrag/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 21. mai	Ritt Nordmarka 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: 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 23. 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 25. mai kl. 18:00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Kløfta.	Kjøring på to rekker, 3 x 20 min rulledrag/drag på to rekker. Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Lørdag 27. mai	Ritt Randsfjorden 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: 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 28. mai kl 10.00	2t rolige restitusjonstur	Rolig kjøring på to rekker.			Løse opp eventuelle stive rittmuskler. Evaluere Randsfjorden rundt