

Trondheim - Oslo, 17 timer

TRENINGSPROGRAM - APRIL 2018

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

Fokus i april:

Bli kjent og bygge sykkellag
Våravrustning med sykling i gruppe
Kjøring på to rekker og rullekjøring
Ritt: Enebakk rundt 1. mai
Husk lys på sykkelen i april!

Rolig kjøring:
Vi definerer dette som sykling i sone 1 og 2 (60 % - 82 % av maks puls), eller "pratetempo".
Pulsen vil naturlig variere med terreng og vind.
Se Olympiatoppens intensitetsskala.

Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Tirsdag 10. april kl. 18.00	Intervalløkt 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. Intervallpuls.	Rolig retur til Lillestrøm	Hensikten er å få en god intervalløkt, helst opp i "rød" sone på slutten av dragene.
Torsdag 12. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm, Lindeberg. Før start blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	3 x 15 min rulledrag med noe høyere intensitet, men hovedfokus på rulleteknikk. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t)	Rolig retur 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 godt. Kort evaluering på Lindeberg før vi triller hjem.
Søndag 15. april kl. 10.00	Langtur ca 4 timer	Rolig kjøring på to rekker	Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Maura - Dal - Kopperudåsen - Nordkisa - Nybakk - Kløfta - Lillestrøm Ca 105 km (ca 4t)		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. Ett 10-minutters rulledrag hver time på terskelnivå, men fokus på å kjøre jevn rulle.
Tirsdag 17. april kl. 18.00	Runde med bakke drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolig kjøring på to rekker. Lillestrøm-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 kirke-Kløfta-Lillestrøm	Rolig hjem etter siste bakke drag.	Sykkellek med naturlige intervaller. Hensikten er fortsatt å få pulsen opp i rød sone.
Torsdag 19. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Lindeberg. Før rullestart blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	4 x 15 min rulledrag med høyere intensitet. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t) Stikkord: Kjør for hverandre!	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Vi jobber videre med å forbedre rulleteknikken. Litt lengre drag og litt høyere intensitet når vi kjenner at rulla sitter. Vi kjører rittfart i dragene (ca 35 km/t). Vi gir og tar i mot positive og konstruktive tilbakemeldinger underveis. Kort sagt: Snakk sammen!
Søndag 22. april kl 10.00	Langtur 4-5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Frogner - Sørumsand - Årnes - Fenstad - Vålerhagen - Dal - Jessheim - Frogner - Lillestrøm Ca 115 km (ca 4:15)		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. Ett 10-minutters rulledrag hver time på terskelnivå, men fokus på å kjøre jevn rulle.
Tirsdag 24. 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. Puls over terskel.	Rolig retur til Lillestrøm	Hensikten er å få en god intervalløkt.
Torsdag 26. april kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Lindeberg. Før start blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	4 x 15 min rulledrag med høyere intensitet. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t) Stikkord: Kjør for hverandre!	Rolig fra Lindeberg til Lillestrøm	Vi jobber videre med å forbedre og optimalisere rulla, og fortsetter med tilbakemeldinger som dreier seg om arbeidsoppgavene for dagen. Terskelintensitet i dragene.