

# Trondheim - Oslo, 17 timer

## TRENINGSPROGRAM - MAI 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 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 intervalløkt  Ritt: Enebakk rundt - 1. mai Nordmarka rundt - 21. mai Randsfjorden rundt - 27. mai	Dersom du ønsker å legge inn en fjerde økt i uka, kjør gjerne en intervalløkt. Vi bør kjøre intervaller 3 ganger i uka for å øke det maksimale O <sub>2</sub> -opptaket.
-------------	--	--

Tid	Treningens form	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Søndag 29. april kl 10.00	Langtur 4-5 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Øyern rundt. (Lillestrøm - Fetsund osv) 121 km (drøye 4 timer + evt pauser)		Rolig kjøring på to rekker. Unngå lange perioder i front, vi prøver å ligge maks 5-10 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 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 1. mai kl. 18.00 Alternativ for de som ikke kjører ritt.	Runde med bakke­drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolige 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 - Sand - Jessheim - Ullensaker kirke - Kløfta - Lillestrøm	Rolig rulle hjem etter siste bakke­drag.	Hensikten er å få en god intervalløkt.
Torsdag 3. mai kl 18.00	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, 2,5)	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.
Søndag 6. mai kl 10.00	Langtur ca. 5 time	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Jessheim - Råholt - Minnesund - Minneåsen - Hurdal - Nordmorkorset - Jessheim - Lillestrøm (136 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. Ett 10-minutters rulle­drag hver time på terskelnivå, men fokus på å kjøre jevn rulle.
Tirsdag 8. 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	Hensikten er å få en god intervalløkt.
Torsdag 10. mai 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, 2,5)	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.
Lørdag 12. mai kl 10.00	Rolig langtur ca 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Gjelleråsen - Nittedal - Harestua - Roa - Oppdalslinna - Hurdal - Nordmorkorset - Jessheim - Lillestrøm		Siden Ceres-rittet avvikles 14. mai flyttes treningen til lørdag. 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.
Søndag 13. mai Ceres-rittet					
Tirsdag 16. mai kl. 18.00	Runde med bakke­drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolige kjøring på to rekker. Lillestrøm-Skeds­morkorset-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 - Gjerdrum - Holter - Ask - Jessheim - Ullensaker kirke - Kløfta - Lillestrøm	Rolig hjem etter siste bakke­drag.	Sykkellek med naturlige intervaller.
Torsdag 18. mai 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, 2,5)	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.
Søndag 20. 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. 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, rolige 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-Lindeberg ("Frogner trykkeri") Inndeling i jevne lag.	4 drag Langs motorveien til Arteid bru, Vettalsveien retning Lørenfallet-retur (2 drag hver vei). Ca 20-30 sekunder i front. Høy intensitet.	Rolig rulle retur Lillestrøm	Hensikten er å få en god intervalløkt.
Torsdag 25. mai 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, 2,5)	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.
Lørdag 26. 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. 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, rolige i motbakker, raskt på flater og nedover. Mye kommunikasjon. Alle får i seg nok næring underveis. Komme samlet i mål.
Tirsdag 29. mai kl. 18.00	Runde med bakke­drag, 2-2,5 timer	Oppvarming med rolige kjøring på to rekker. Lillestrøm-Skeds­morkorset-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 - Gjerdrum - Holter - Ask - Jessheim - Ullensaker kirke - Kløfta - Lillestrøm	Rolig hjem etter siste bakke­drag.	Sykkellek med naturlige intervaller.
Torsdag 31. juni kl 18.00	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, 2,5)	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.