

Ceres 16 - Treningsplan for Perioden 14.05 - 21.06-15

	Dag	Dato	Planlagt aktivitet	Planlagt rute	Mål/fokus for treningsøkta	Ansvarlig
Uke 20	Torsdag	14.05.2015	Skjervarunden ca 125km		Rulletrening/ Rolig langkjøring. Sone 1 - 2	Cato Borge
	Fredag	15.05.2015				
	Lørdag	16.05.2015	Felles langtur med Ceres 18 for de som har mulighet	Kjøring på to rekker med innlagte drag, både rulle og på to rekker. Dragene kjøres i rittfart. Nittedal, Harestua, Roa, Oppdalslinna, Nannestad, Lillestrøm	Rulletrening/ Rolig langkjøring. Sone 1 - 2	
	Søndag	17.05.2015	Ingen fellestrening			
Uke 21	Mandag	18.05.2015				
	Tirsdag	19.05.2015	Sykling i jevn fart, inkl. 10 x 45 sek akselerasjoner. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 120 -140 min.	Arteid-Kløfta- Jessheim-Sand-Gardermoen- Ask - Lillestrøm	Akselerasjoner: Korte, intense tempoøkninger der vi tar oss ut maksimalt over korte strekninger. Vi kan også variere med akselerasjonstrening i motbakker	Jan og Sigurd
	Onsdag	20.05.2015				
	Torsdag	21.05.2015	Progressiv sykling. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 90 - 120 min.	Kløfta - Nybakk - Lørenfallet - Frogner - Lillestrøm	Progressivt tur: Betyr at vi øker farten cirka hvert tiende minutt. De siste ti minuttene skal være harde, men ikke utmattende.	Jan og Sigurd
	Fredag	22.05.2015				
	Lørdag	23.05.2015				
	Søndag	24.05.2015	Nordmarka Rundt		Kjøre samlet. Fart ca 33-34 km/t.	
Uke 22	Mandag	25.05.2015				
	Tirsdag	26.05.2015	Bakketrening, 5-6 drag	Gjelleråsen	Bakkeakselerasjonen: Får oss eventuelt opp fra setet og presser pulsen helt opp på rød sone (90-95 %). Lek med fartsvekslinger på disse turene, og veksle hyppig mellom tung og lett belastning.	Jan og Sigurd
	Onsdag	27.05.2015				
	Torsdag	28.05.2015	Rolig kjøring med innlagte rulledrag. 120 min	Kløfta - Nybakk - Nordkisa - Jessheim - Kløfta - Frogner trykkeri.	3 x 20 min rulledrag på to rekker, moderat intensitet.	Jan og Sigurd
	Fredag	29.05.2015				
	Lørdag	30.05.2015	Randsfjorden Rundt		Rittfart ca 35 km/t.	
	Søndag	31.05.2015				
Uke 23	Mandag	01.06.2015				
	Tirsdag	02.06.2015	5 x 8 min intervaller, 6 min lett rulling mellom hvert intervall. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 90 - 120 min.	Frogner-Arteid bro	Intervalltrening: Vi øker gradvis tempoet til 90-95 % av maxpuls og tar det ganske rolig i pausen. 90-95 % prosent gjelder det siste minuttet av 8 min intervallet	Jan og Sigurd
	Onsdag	03.06.2015				
	Torsdag	04.06.2015	Progressiv sykling. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 90 - 120 min.	Arteid-Kløfta- Jessheim-Sand-Gardermoen- Ask - Lillestrøm	Progressivt tur: Betyr at vi øker farten cirka hvert tiende minutt. De siste ti minuttene skal være harde, men ikke utmattende.	Jan og Sigurd
	Fredag	05.06.2015				
	Lørdag	06.06.2015				
	Søndag	07.06.2015	Mjøsa Rundt, lang runde		Rittfart ca 34 km/t	

Uke 24	Mandag	08.06.2015				
	Tirsdag	09.06.2015	Bakketrening, 5-6 drag	Gjelleråsen	Bakkeakselerasjonen: Får oss eventuelt opp fra setet og presser pulsen helt opp på rød sone (90-95 %). Lek med fartsvekslinger på disse turene, og veksle hyppig mellom tung og lett belastning.	Jan og Sigurd
	Onsdag	10.06.2015				
	Torsdag	11.06.2015	5 x 8 min intervaller, 6 min lett rulling mellom hvert intervall. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 90 min	Frogner-Arteid bro	Intervalltrening: Vi øker gradvis tempoet til 90–95 % av maxpuls og tar det ganske rolig i pausen. 90-95 % prosent gjelder det siste minuttet av 8 min intervallet	Jan og Sigurd
	Fredag	12.06.2015				
	Lørdag	13.06.2015				
	Søndag	14.06.2015	Langtur ca 120 km, Oppmøte kl 09:00	Øyern rundt	Rulletrening/ Rolig langkjøring. Sone 1 - 2	Jan og Sigurd
Uke 25	Mandag	15.06.2015				
	Tirsdag	16.06.2015	Progressiv sykling. Oppvarming og nedsykling. Totalt ca 90 - 120 min.	Kløfta - Nybakk - Lørenfallet - Frogner - Lillestrøm	Progressivt tur: Betyr at vi øker farten cirka hvert tiende minutt. De siste ti minuttene skal være harde, men ikke utmattende.	Jan og Sigurd
	Onsdag	17.06.2015				
	Torsdag	18.06.2015	Innlevering av sykler		Pakker syklene inn i bilen . Kort samling før vi treffes igjen i Trondheim	Jan og Sigurd
	Fredag	19.06.2015				
	Lørdag	20.06.2015	DSSP Trondheim - Oslo		Rolig start ut av Trondheim for å "sette" laget. Jevn ritthastighet etter oppsatt skjema.	
	Søndag	21.06.2015				

Intensitetsso ne	% av VO2maks	% av HFmaks	Laktat (KDK)	Total varighet
I-sone 5	94 - 100	94 - 100	6,0 - 10,0	15 - 30 min
I-sone 4	87 - 94	87 - 93	4,0 - 6,0	30 - 50 min
I-sone 3	80 - 87	82 - 87	2,5 - 4,0	50 - 90 min
I-sone 2	65 - 80	72 - 82	1,5 - 2,5	1 - 3 timer