

Forslag treningsprogram 19 timer

UKE	DAG	DATO	KLOKKEN	STED	TRENING	TID(timer)	NIVÅ	KM
Uke 13	Mandag	28. mar.						
	Tirsdag	29. mar.						
	Onsdag	30. mar.						
	Torsdag	31. mar.	18:00	Brekke	Vår- Komme i gang	1,5	2	35
	Fredag	1. apr.						
	Lørdag	2. apr.	11:00	Årvoll skole	Rolig Langtur - Harestua	3	1/2	85
	Søndag	3. apr.						
Uke 14	Mandag	4. apr.						
	Tirsdag	5. apr.	18:00	Brekke	Vår- komme i gang - korte fartsdrag	1,5	2/4	35
	Onsdag	6. apr.						
	Torsdag	7. apr.	18:00	Gjelleråsen	Rolig tur. Jessheim-Åråsen	2	2	50
	Fredag	8. apr.						
	Lørdag	9. apr.	11:00	Årvoll skole	Rolig langtur. Traseen Enebakk rundt	4	2	100
	Søndag	10. apr.						
Uke 15	Mandag	11. apr.						
	Tirsdag	12. apr.	18:00	Brekke	Tempo/Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	13. apr.						
	Torsdag	14. apr.	18:00	Gjelleråsen	Rolig langtur. Sørumsand-Fetsund	2	2/3	60
	Fredag	15. apr.						
	Lørdag	16. apr.	11:00	Årvoll skole	Rolig langtur. Rundt Øyeren	4,5	2	120
	Søndag	17. apr.						
Uke 16	Mandag	18. apr.						
	Tirsdag	19. apr.	18:00	Brekke	Tempo/Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	20. apr.						
	Torsdag	21. apr.	18:00	Gjelleråsen	Rolig/lagtempo/Rolig. 30/60/30. Nannestad	3,5	2/4/2	65
	Fredag	22. apr.						
	Lørdag	23. apr.	11:00	Årvoll skole	Rolig langtur. Grua	4	2	100
	Søndag	24. apr.						
Uke 17	Mandag	25. apr.						
	Tirsdag	26. apr.	18:00	Brekke	Tempo/bakkedrag - Intervall	1,5	4	35
	Onsdag	27. apr.						
	Torsdag	28. apr.	18:00	Gjelleråsen	Teknisk kjedekjøring - Intervall	2	4	50
	Fredag	29. apr.			Evt. Rolig økt på egenhånd		1	
	Lørdag	30. apr.						
	Søndag	1. mai.	09:30	Skullerud	RITT: Enebakk rundt	2,45	3	83
Uke 18	Mandag	2. mai.						

	Tirsdag	3. mai.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	4. mai.					
	Torsdag	5. mai.	10:00 Årvoll skole	Rolig langtur	4,5	2	120
	Fredag	6. mai.					
	Lørdag	7. mai.					
	Søndag	8. mai.	10:00 Årvoll skole	Rolig langtur	4	2	100
Uke 19	Mandag	9. mai.					
	Tirsdag	10. mai.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	11. mai.					
	Torsdag	12. mai.	18:00 Gjelleråsen	Rolig/lagtempo/Rolig. 30/60/30. Nannestad	3	2/4/2	65
	Fredag	13. mai.					
	Lørdag	14. mai.	10:00 Årvoll skole	Rolig langtur	4,5	2	120
	Søndag	15. mai.					
Uke 20	Mandag	16. mai.		Avtal evt trening dere i mellom			
	Tirsdag	17. mai.		Barnetog - Evt terrengtur til Kikut med terrenggruppa			
	Onsdag	18. mai.					
	Torsdag	19. mai.	18:00 Brekke	Lagtempo - Intervall	2	4	50
	Fredag	20. mai.					
	Lørdag	21. mai.	10:00 Hovin Skole	Prolog Nordmarka rundt	5,5	2	150
	Søndag	22. mai.	09:00 Hovin Skole	DUGNAD: Nordmarka rundt- Alt for RYE			
Uke 21	Mandag	23. mai.					
	Tirsdag	24. mai.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	25. mai.					
	Torsdag	26. mai.	18:00 Gjelleråsen	Rolig langtur	3,5	4	90
	Fredag	27. mai.					
	Lørdag	28. mai.	10:00 Årvoll Skole	Rolig langtur	4,5	2	120 *
	Søndag	29. mai.	10:00 Rådhuset Horten	RITT: Vestfold rundt	5,5	3	165 *
Uke 22	Mandag	30. mai.	18:00 Brekke	Restirasjonstrening	1,5	1/2	35
	Tirsdag	31. mai.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	2	4	50
	Onsdag	1. jun.					
	Torsdag	2. jun.	18:00 Gjelleråsen	Sørumsandrunden - Naturlig bakkeintervall	2	4	60
	Fredag	3. jun.					
	Lørdag	4. jun.	10:00 Årvoll skole	Rundt nannestad-Hurdalsjøen	5,5	2	150
	Søndag	5. jun.					
Uke 23	Mandag	6. jun.					
	Tirsdag	7. jun.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	8. jun.					
	Torsdag	9. jun.	18:00 Gjelleråsen	Rolig/lagtempo/Rolig. 30/60/30. Nannestad	3	2/4/2	65
	Fredag	10. jun.					

	Lørdag	11. jun.						
	Søndag	12. jun.	08:00 Feiring skole	RITT: Mjøsa Rundt	7,5	3	230	
Uke 24	Mandag	13. jun.						
	Tirsdag	14. jun.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40	
	Onsdag	15. jun.						
	Torsdag	16. jun.	18:00 Gjelleråsen	Sørumsandrunden - Naturlig bakkeintervall+te	2	4	60	
	Fredag	17. jun.						
	Lørdag	18. jun.	10:00 Årvoll skole	Rolig langtur	4,5	2	120	
	Søndag	19. jun.						
Uke 25	Mandag	20. jun.						
	Tirsdag	21. jun.	18:00 Brekke	Tempo/Bakke drag - Intervall	1,5	4	40	
	Onsdag	22. jun.						
	Torsdag	23. jun.		Evt en rolig økt på egenhånd	1	1/2	25	
	Fredag	24. jun.						
	Lørdag	25. jun.	07:00 Trondheim	Styrkeprøven	19	2/3	540	
	Søndag	26. jun.						
Uke 26	Mandag	27. jun.	18:00 Brekke	Rolig trilletur/ta med litt godis	2	1/2	50	
	Tirsdag	28. jun.						
	Onsdag	29. jun.						Sum km før DSS 2643
	Torsdag	30. jun.						
	Fredag	1. jul.						
	Lørdag	2. jul.						
	Søndag	3. jul.						

* Man kjører enten rolig langtur lørdag 28mai eller Vestfold- rundt 29mai

Nivåer

			Maxpuls	axpuls
1	50-60% intensitet	Restitusjon og vektredusksjon.	92,5-111	185 200 10-120
2	60-70% intensitet	Rolig langtur. God bedring av utholdenhet. Fettforbrenning	111-130	20-140
3	70-85% intensitet	"Rittempo". Trening av puls. Lang restitusjonstid ved lengre treninger	130-157	40-170
4	85-90% intensitet	Intervalltrening under terskel. Pulstrening.	157-166,5	70-180

Maxpuls er her definert som det antall slag hjertet max greier å slå pr. minutt.