

Treningsgruppe: Lillehammer-Oslo og terrengritt

UKE	DAG	DATO	KLOKKEN	STED	UNDERLAG	TRENING	TID(timer)	NIVÅ	KM
Uke 17	Mandag	25. apr.							
	Tirsdag	26. apr.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/bakkeidrag - Intervall	1,5	4	35
	Onsdag	27. apr.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	28. apr.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	29. apr.							1
	Lørdag	30. apr.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	1. mai.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 18	Mandag	2. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	3. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	4. mai.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	5. mai.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Fredag	6. mai.							
	Lørdag	7. mai.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	8. mai.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 19	Mandag	9. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	10. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	11. mai.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	12. mai.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	13. mai.							
	Lørdag	14. mai.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	15. mai.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 20	Mandag	16. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	17. mai.			Asfalt	Barnetog - Evt terrengtur til Kikut			
	Onsdag	18. mai.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	19. mai.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	20. mai.							
	Lørdag	21. mai.	10:00	Brekke	Grus	Rolig langtur nordmarka	?	2	
	Søndag	22. mai.	09:00	Hovin Skole		DUGNAD: Nordmarka rundt- Alt for RYE			
Uke 21	Mandag	23. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	24. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	25. mai.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	26. mai.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	27. mai.							
	Lørdag	28. mai.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	*
	Søndag	29. mai.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 22	Mandag	30. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	31. mai.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	2	4	50
	Onsdag	1. jun.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	2. jun.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	3. jun.							
	Lørdag	4. jun.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	5. jun.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 23	Mandag	6. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	7. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	8. jun.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	9. jun.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	10. jun.							
	Lørdag	11. jun.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	12. jun.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 24	Mandag	13. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	14. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	15. jun.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	16. jun.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	17. jun.							
	Lørdag	18. jun.	10:00	Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med 19 timer	?	2	
	Søndag	19. jun.	10:00	Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expresssen	?	2	
Uke 25	Mandag	20. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	21. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40
	Onsdag	22. jun.	18:00	Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
	Torsdag	23. jun.	18:00	Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
	Fredag	24. jun.							
	Lørdag	25. jun.	07:00	Lillehammer/Eidsvoll		Styrkeprøven	19	2/3	540
	Søndag	26. jun.							
Uke 26	Mandag	27. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Rolig Restitusjon	1,5	1/2	40
	Tirsdag	28. jun.	18:00	Brekke	Asfalt	Tempo/Bakkeidrag - Intervall	1,5	4	40

Onsdag	29. jun.	18:00 Brekke	Grus/Sti	Rolig tur	2-2,5	2	50
Torsdag	30. jun.	18:00 Årvoll skole	Grus/Sti	Bakkeintervall	2	4	40
Fredag	1. jul.						
Lørdag	2. jul.	10:00 Brekke el Årvoll Skole	Grus el asfalt	Rolig langtur nordmarka el med asfalt	?	2	
Søndag	3. jul.	10:00 Etter hvilket lag man vil sykle med		Rolig langtur 15, 17 eller expressen	?	2	

Det er ikke meningen at man skal være på alle treningene men velge ut 2-4 økter i uka ut i fra hva som passer.

Lørdag kjøres det ROLIG langtur i Nordmarka med MTB fra Brekke eller med 19 timers laget på landeveien.
Søndag kjøres det rolig langtur landevei etter hvilket nivå man selv velger med enten express, 15 eller 17 timer.

Nivåer

			Maxpuls	Maxpuls
			185	200
1	50-60% intensitet	Restitusjon og vektredusksjon.	92,5-111	100-120
2	60-70% intensitet	Rolig langtur. God bedring av utholdenhet. Fettforbrenning	111-130	120-140
3	70-85% intensitet	"Rittempo". Trening av puls. Lang restitusjonsdtd ved lengre treninger	130-157	140-170
4	85-90% intensitet	Intervalltrening under terskel. Pulstrening.	157-166,5	170-180

Aktuelle ritt

Landevei

Vårspriint	24.apr	Coop Eidsvoll	NB! Tempo
Enebakk rundt	01.mai	Skullerud	
Ceres rittet	14.mai	Leirsund Stadion	
Nordmarka rundt	22.mai	Hovin Skole	Husk at denne dagen er dugnadsdag for RYE-medlemmer.
Vestfold Rundt	29.mai	Rådhuset Horten	
Mjøsa Rundt	12.jun	Feiring	
Lillehammer-Oslo	25.jun	Håkons Hall	
Sarperittet	24.jul	Saprsborg	

Terreng

Vårtråkket	23.apr	Vikersund	NB! Rundbane
Vasshullet	04.jun	Losby - Mønevann	
Montebellorittet	05.jun	Sande	
Raumerrittet	11.jun	Hellerudsletta	
Farrisrunden	18.jun	Nanset Stadion - Larvik	
Øståsrittet	19.jun	Gran	
Rune Høydahl GP	10.jul	Svelvik	
Skarverittet	30.jul	Hol Stadion	
Grenserittet	06.aug	Strømstad	
Mistberget rundt	13.aug	Eidsvoll	
Birkebeinerittet	20.aug	Rena	

I tillegg er det Scott Cup-rundbane i Oslo-området
Det har og vært snakk om en sykkelkarusell i regi av OBIK. Venter mer info

Hvis folk vet om andre ritt som kan anbefales så si fra.