

GAULDAL SYKLEKLUBB

TRENING TERRENGGRUPPE 3 GUTTER OG JENTER FRAM TIL SOMMERFERIEN 2008

Dato	Hva	Hensikt
Man 14/4	1t Terreng m/enkelte fartsinnslag	Tilvenning sykkel, nødvendig justering tas underveis, ta med umbrakosett
Tors 17/4	2 t Langtur m/ noen spurter	Tilvenning konkurranse
Man 21/4	2t Teknikk terreng	Tilvenning sykkel, fokus flyt i terreng
Tors 24/4	2 t rolig langtur m/noen spurter	Tilvenning sykkel,
Man 28/4	2 t Terreng teknikk	Restitusjon, teknikk spurt, tyngdeoverføring, aktiv bruk av sykkelen
Tors 1/5	Egentrening/helligdag	Bakkeintervall Kondisjon/kapasitet
Man 5/5	Testkjøring løype	Teknikk. Bli kjent med løypa
ONS 7/5	Tambarskjelvesprinten	
Tors 8 /5	2 t rolig langtur m/noen spurter	Restitusjon,
Man12/5	2t rolig/ Teknikk terreng	Hinder i løypa , røtter og trær
Tors 15/5	Bakkeintervall	Kondisjon/kapasitet
Man 19/5	2 t Terreng trening	Teknikk , sving på glatt underlag
Tors 22/5	Bakkeintervall	Kondisjon/kapasitet
Man 26/5	2 t Terreng Trening i løypa på Hølonda	Teknikk. Bli kjent med løypa
Ons 28/5	Hølonda rekrutten	Rekruttritt
Tor 29/5	2t Trening i Løypa Trondheim Terreng	Rundbane
Man 2/6	2 t Terreng trening	Teknikk
Ons 4/6	SkjetnemyrRekrutten	Rekruttritt
Tor 5/6	2,5 t Langtur terreng	Rolig langtur
Man 9/6	2 t Rundbane	Teknikk/stisykkling
Tors 12/6	Bakkeintervall	Kondisjon/kapasitet
Man 16/6	2 t Terreng trening	Teknikk.
Tor 19/6	Bakkeintervall	Kondisjon/kapasitet
Man 23/6	2 t Terreng trening	Teknikk
Tor 26/6	2 Lett/ Noen fartsdrag	Forberedelse Ritt
Fre 27/6	Vassfjellmasta BT	Bakkeritt/Terreng
Lør 28/6	Hølondingen	Turritt/Terreng

Treninger hver mandag og torsdag kl. 1800. I tillegg er det åpen trening søndager kl.10 når det ikke er konkurranser. Disse øktene blir i hovedsak langturer og avtales på torsdagstreningene.

Terrengtreningene er forsøkt tilpassett landeveistreningene. De fleste av våre ryttere i denne klassen trener landeveg i tillegg til terreng

Det oppfordres til minimum 1 økt basistrening i uka, mage, rygg og armer som egentrening hele året.

Sted: Tambartun, hvis ikke annet er avtalt

ALLE MÅ SPISE OG DRIKKE UMIJDELBART ETTER TRENING (VANLIG MAT)

Trener: Sivert Høvik tlf 99227816 / 72852178 etter kl 15 00

Ass Trener. Frode Aune tlf 92015612/ 72872400