

mai 2011

Treningsplan for 11 – 16 år

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
17						30 - Ånøymila	1 - Black Design
18	2	3 - Børsabergan 50 km fellesstart Bedriftsløp 16 år - - fellestrening 2 x buvikbakkan	4	5 Fellestrening Lagtempodrag 4 x 5 min + svingteknikk	6	7 - NCT Hafrsfjord - Orklatempo'n	8 -NCT Sola - Byneset- Klæbu rundt
19	9	10 - Børsatempo'n 30 km lagtempo Bedriftsløp 16 år - -fellestrening hvis Tambaskjelv.:rolig hvis ikke: intervall (5x5)	11 - Tambaskjelvesprinten	12 Fellestrening Teknisk lagtempo trening i rolig + noen langspurter	13	14	15
20	16	17 Fellestrening Forbredelse til løp. Svingteknikk og noen spurter.	18 - Bruborg Criterium - Skogly Terreng	19 - Laugen rundt 48 km fellesstart Bedriftsløp 16 år - Fellestrening	20	21 - Eidsvollrített Gateritt	22 - Eidsvollrített fellesstart
21	23	24 - Hyttfosstempoen 20 km Partempo Bedriftsløp 16 år- Fellestrening Rolig/intervall avhengig av hva som skal kjøres på onsdag	25 - Banecup - Vikåsen terreng	26 Fellestrening	27	28 - Tour de Frøya - Lillehammer GP Bakketempo og gateritt	29 - Lillehammer GP fellesstart

- Rød tekst : landeveisritt, terrengritt, baneritt, (se i terminlisten for mer info)
- Grønn tekst: bedriftsritt. Rytter må være fylt 16 år
- Fellestrening på Tambartun hver tirsdag og torsdag kl. 18.00. I utgangpunktet er det kapasitetstrening (diverse typer intervalltrening for å oppnå bedre form) på disse fellestreningene. Men vi justerer etter hvilke løp rytterne skal sykle. Dette ordner vi når vi kommer på trening.