



































Oppmøte: kl 9 på søndager (untatt 15 og 22Mai2018), --- kl 18 på tirsdager og torsdager									
Måne	Uker	Dato	Dag	Ritt	Hva	Oppmøtested	Kilometer	Kommentar	
April	15	9	man						
		10	tir						
		11	ons						
		12	tor	kl 18	bli kjent	 Hvervenbukta	50	en liten trillerunde for de som har lyst	
		13	fre						
		14	lør						
		15	søn	kl 10	Rolig langtur	 Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye	
	16	16	man						
		17	tir	kl 18	Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	4 x 4 drag, egen oppvarming	
		18	ons						
		19	tor	kl 18	Rullekjøring	 Hvervenbukta	50-60	ut mot Tusenfryd	
		20	fre						
		21	lør						
		22	søn	kl 10	Rolig langtur	 Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye	
	17	23	man						
		24	tir	kl 18	Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4	
		25	ons						
		26	tor	kl 18	Tempo	 Hvervenbukta		4 man gruppe, 25 s ledelse	
		27	fre						
		28	lør						
		29	søn	kl 9	Rolig tur	 Skullerudstua	80	Sykle gjennom Enebakk Rundt traseen	
	Mai	18	30	man					
			1	tir	Enebakk	Ritt	 Skullerudstua	80	Varm opp godt!
			2	ons					
			3	tor		Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4
			4	fre					
			5	lør					
			6	søn		Rolig langtur	 Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt
		19	7	man					
8			tir		Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4	
9			ons						
10			tor		Kristi Himn Tempo	 Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
11			fre						
12			lør	Hafjell	Langtur	 Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell	
13	søn		samling	Langtur	 Hafjell	185	Hafjell-Oslo		
20	14	man							
	15	tir		Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4		
	16	ons							
	17	tor		17.mai			offisielt treningsfri :-)		
	18	fre							
	19	lør		Nordmark: langtur	 Årvoll skole	150	Gjennomkjøring		
	20	søn		DUGNAD	 Årvoll skole		Alle er med i dugnaden		
	21	man							
21	22	tir		Bakkedrag	 Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 10x4 - Siste bakkedragene		
	23	ons							
	24	tor		Rullekjøring	 Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt		
	25	fre							
	26	lør	Randsfjord	Ritt	 Randsfjorden	150	for de som vil		
	27	søn	Mjøsa	Run Langtur	 Minnesund?	230	sammen med BOC		
	22	man							
	29	tir		Tempo	 Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
Juni	22	30	ons						
		31	tor		Rullekjøring	 Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover	
		1	fre						
	23	2	lør						
		3	søn		Tyrifjorden Ritt	 Sandvika	145/245	1 eller 2 runder, avtale etter Mjøsa	
		4	man						
		5	tir		Tempo	 Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.	
		6	ons						
		7	tor		Rullekjøring	 Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
		8	fre						
24	9	lør							
	10	søn		Langtur	 Oslo Krist. Senter	150	Hurdalsjøen-Minnesund		
	11	man							
	12	tir		Tempo	 Oslo Krist. Senter	50-60	5 x sone 3, 1 x sone 5		
	13	ons							
	14	tor				30	trilling, egentrening		
	15	fre							
	16	lør		Styrkeprøven	 Trondheim-Oslo	540	Trondheim		
	17	søn							

Forklaring av	
Sone	
4	 Bakkedrag og tempo. Høy intensitet på dragene.
3	 Mellomlange turer med innlagte drag. Storrulle i konkurransefart langdistanse. Sone 3
1 - 2	 Rolig langtur og restitusjonsturer.
<p>https://sportsklubbenrye.no/rye17 vår offisielle hjemmeside</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/29775 Info over Rye17 i 2018</p> <p>https://goo.gl/forms/aO4o6PdjuduHA5yjE3 Påmeldingsskjema</p> <p>https://www.facebook.com/groups/SkRye17 vår diskusjonsside på Facebook</p>	
<p>Oppmøtestedene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hverv. = Hvervenbukta Parkeringsplass - OsloK. = Oslo Krist Kjeller https://www.google.no/maps/place/Grunnskolen - Grefs. = Grefsenke kryss Lachmanns vei "Trollveiskrysse" https://www.google.no/maps/pl - Årvoll = Årvoll skol Bård Skolemesters vei 1, 0590 Oslo - Randsfj = Ritt Ranc Brandbu start kl 09?? - Tyrifj = Tyrifjorden Sandvika senter start kl 07:00 - UiO_Kjeller = UiO Gunnar Randers vei 19 2027 Kjeller - Skullerud = Parkeringsplass ved Skullerudstua 	
<p>Type sykling</p> <ul style="list-style-type: none"> - tur/langtur Kjøre med laget, blir kjent med hverandre - tempo kjører i grupper (3-5 personer) fram og tilbake - rulle sykle med 14-16 personer i rulla, andre i halen - bakke sykle 4 min bakkedrag med konstant hastighet 	
<p>Andre info</p> <ul style="list-style-type: none"> https://sportsklubbenrye.no/node/26749 Rullekjøring - Rye https://sportsklubbenrye.no/node/26151 Fokus i Rye 17 https://sportsklubbenrye.no/node/27589 Pakkeliste Trondheim-Oslo https://sportsklubbenrye.no/node/25985 2016: Fram mot oppstart 5Apr2018 https://sportsklubbenrye.no/node/26805 Mai/Juni 2016 treningsplan https://sportsklubbenrye.no/node/26405 Treningsplan 2016 fram mot Enebakk Rundt 	
<p>2018 planler</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. mai - Enebakk Rundt 1. mai 12.-13. mai - Hafjell samling (konkurranse med BOC) 19. mai Nordmarka Rundt (og dugnad på 20. mai) 27. mai - sykle Mjøsa Rundt som langtur sammen med BOC 3. juni - Tyrifjorden Rundt 16. juni - Styrkeprøven 	

Måne	Uker	Dato	Dag	Ritt	Hva	Oppmøtested	Kilometer	Kommentar	
April	13	1	tor						
		2	fre						
		3	lør						
		4	søn						
	14	5	man						
		6	tir		Rolig tur	Hvervenbukta	60 - 70		
		7	ons						
		8	tor		Bakke drag	Brekkekrysset			1 + 4 drag
		9	fre						
		10	lør						
		11	søn		Rolig langtur	Hvervenbukta	100		
		15	12	man					
	13		tir		Rullekjøring	Hvervenbukta	60 - 70		
	14		ons						
	15		tor		Bakke drag	Brekkekrysset			1 + 4 drag
	16		fre						
	17		lør		Rolig langtur	Gjelleråsen	90		Maura, trene hale
	18		søn		Rolig langtur	Hvervenbukta	100		
	16	19	man						
		20	tir		Rullekjøring	Skullerudstua	80		ER-traseen, høyt tempo, kort hale
		21	ons						
		22	tor		Tempo el. bakke drag	Brekkekrysset			Bakke drag hvis det snør...
		23	fre						
		24	lør		Rolig langtur	Hvervenbukta	100 - 150		Moss?
		25	søn		Rolig langtur	Skullerudstua	120		Øyern Rundt
	17	26	man						
		27	tir		Tempo el. bakke drag	Brekkekrysset			Bakke drag hvis det snør...
		28	ons						
		29	tor		Rullekjøring	Gjelleråsen	80		Maura
		30	fre						
Mai	1	lør		Enebakk Ritt	Skullerudstua	80		Varm opp godt!	
		søn		Rolig tur	Gjelleråsen	50 - 80		Sørumsand. Veldig rolig.	
	18	3	man						
		4	tir		Rullekjøring	Hvervenbukta			Nesodden rundt, teknisk løype
		5	ons						
		6	tor		Tempo	Gjelleråsen			Jessheim + tempo Leirsundsletta
		7	fre						
		8	lør						
		9	søn		Kjedekjøring	Hovin skole	150		NR med innlagt bakke drag
	19	10	man						
		11	tir		Rullekjøring	Gjelleråsen			Maura / Leirsundsletta
		12	ons						
		13	tor						
		14	fre		Tønsberg Langtur + Tempo	Oslo - Tønsberg	210		Rolig til Tønsberg, tempo etter lunsj
		15	lør		Tønsberg Rolig langtur	Tønsberg	180		
16		søn		Tønsberg Tempo + Langtur	Tønsberg - Oslo	210		Tempo, rolig hjem (bakke drag Lier)	
20	17	man							
	18	tir		Rolig tur	?				
	19	ons							
	20	tor		Rullekjøring	?				
	21	fre							
	22	lør							
	23	søn		Nordmark: Ritt	Hovin skole			Varm opp godt!	
21	24	man							
	25	tir		Tempo	Gjelleråsen			Stryken	
	26	ons							
	27	tor		Rullekjøring	?				
	28	fre							
	29	lør		Randsfjord Ritt	Randsfjorden			Varm opp godt!	
	30	søn		Rolig langtur	?				
22	31	man							
	Juni	1	tir		Rullekjøring	?			
		2	ons						
3		tor		Rullekjøring	?				

23	4	fre	(Raumerrittet)	Rolig langtur	Gjelleråsen	Hurdal			
	5	lør							
	6	søn							
	7	man					Rullekjøring	?	
	8	tir					Tempo	Gjelleråsen	Maura + tempo Leirsundsletta
	9	ons					Rolig	Hvervenbukta	100
24	10	tor	Mjøsa Run Ritt	Feiring	235	Varm opp godt!			
	11	fre							
	12	lør							
	13	søn							
	14	man					Rolig tur	?	
	15	tir					Tempo	Gjelleråsen	Leirsundsletta
25	16	ons	Rolig langtur	Gjelleråsen	150	Roa			
	17	tor							
	18	fre							
	19	lør							
	20	søn							
	21	man					Bakkedrag	Brekkekrysset	30
22	tir	Restitusjon	Brekkekrysset						
26	23	ons	Styrkeprøv Ritt	Trondheim					
	24	tor							
	25	fre							
	26	lør							
	27	søn							
	28	man							
26	29	tir							
	30	ons							
	1	tor							
	2	fre							
	3	lør							
	4	søn							



Sone

- 4 Bakkedrag og tempo. Høy intensitet på dragene.
- 3 Mellomlange turer med innlagte drag. Storrulle i konkurransefart langdistanse. Sone 3
- 1 - 2 Rolig langtur og restitusjonsturer.

NB! Det kommer garantert justeringer i planen, særlig for perioden etter Tønsberg.

Fasit er det som til enhver tid står på aktivitetskalenderen!

Hovedopplegget er fellestrening tirsdag, torsdag og søndag.

Vi legger også inn økter på en del lørdager.

Det anbefales at man kjører korte, veldig rolige restitusjonsturer i tillegg.

De som sykler til jobben bør bruke det som restitusjonstur.

Lengde og løypevalg vurderes fortløpende og kan være væravhengig.

Normalt vil det være høy intensitet i ukedagene og rolig langtur i helgene. Med "rolig langtur" menes at gjennomsnittlig intensitet bør ligge rundt 70% av maks (gjerne noe lavere) og helst ikke mer enn 75% av maks på det meste.

"Rullekjøring" innebærer litt oppvarmingskjøring og deretter forholdsvis høyt tempo. På mange av disse øktene legger vi inn drag på 15 - 30 minutter hvor farten skal være konkurransetempo eller høyere. De som har dårlig dagsform legger seg på halen hvis de må det. Vi senker ikke farten selv om noen blir hektet av laget på slike drag. Vi kjører imidlertid heller aldri helt fra noen på trening og venter derfor på slutten av draget hvis noen hektes av.

Hvis du må slippe laget på en rullekjøringsøkt så gjør følgende:

- 1) Si klart ifra til noen at du må slippe laget! Disse har ansvar for å gi klar beskjed til en av kapteinene, som vil sørge for at farten etterhvert settes så lavt at du tar igjen laget. Eventuelt så stoppes laget helt.
- 2) Oppretthold så høy fart du klarer, så slipper laget å vente lenger enn nødvendig.

På bakkedrag og tempodrag kjøres det i kontrollert tempo første minutt av hvert drag. Dette betyr at man ikke bør kjøre fullt trykk fra start. Første drag bør også være under terskel (høy sone 3). Påfølgende drag bør være hardere, dvs. rett over terskel (lav sone 4).

Vær forsiktig med å kjøre i sone 5 tidlig i sesongen. Det medfører økt restitusjonstid uten at man nødvendigvis får så mye igjen for det. Kjører man da på med mye mengde i tillegg, særlig hvis langturene går i for høyt tempo, så er faren for overtrening tilstede. Kombinasjonen av noen økter i sone 5 og lite mengde kan derimot gi en formtopp, som heller ikke er ønskelig før et stykke ut i juni.

NB! Det kommer garantert justeringer i planen, særlig for perioden etter Tønsberg.

Fasit er det som til enhver tid står på aktivitetskalenderen!

Fast et det som er omgitt av star på arkivets skapelse.