



































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					
		19	6	søn		Rolig langtur	 Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt <b>120 mil Hurdal &amp; Minnesund</b>
			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	
20	13	søn	Hafjell	Langtur	 Hafjell	185	Hafjell-Oslo		
	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		<b>DUGNAD</b>	 Årvoll skole		Alle er med i dugnaden		
	21	21	man						
		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	28	man							
	29	tir		Tempo	 Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	30	ons							
	31	tor		Rullekjøring	 Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover		
	1	fre							
Juni	23	2	lør						
		3	søn	Tyrifjorden	Ritt	 Sandvika	145/245	1 eller 2 runder, avtale etter Mjøsa	
		4	man						
	24	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						
		9	lør						
		10	søn		Langtur	 Oslo Krist. Senter	150	Hurdalsjøen-Minnesund - <b>sammen med BOC</b>	
		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		Bakke drag og tempo. Høy intensitet på dragene.
3		Mellomlange turer med innlagte drag. Storrulle i konkurranse fart langdistanse. Sone 3
1 - 2		Rolig langtur og restitusjonsturer.

<https://sportsklubbenrye.no/rye17>

vår offisielle hjemmeside

<https://sportsklubbenrye.no/node/29775>

Info over Rye17 i 2018

<https://goo.gl/forms/aO4o6PdjuHA5yjE3>

Påmeldingsskjema

<https://www.facebook.com/groups/SkRye17>

vår diskusjonsside på Facebook

## Oppmøtestedene:

- Hverv. = Hvervenbukta Parkeringsplass
- OsloK. = Oslo Krist Kjeller <https://www.google.no/maps/place/Grunnskolen>
- Grefs. = Grefsenko 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

## Type sykling

- 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 bakke drag med konstant hastighet

## Andre info

<https://sportsklubbenrye.no/node/26749>

Rullekjøring - Rye

<https://sportsklubbenrye.no/node/26151>

Fokus i Rye 17

<https://sportsklubbenrye.no/node/27589>

Pakkaliste 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

## 2018 planler

- 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		Rullekjøring		?		
	6	søn		Tempo		Gjelleråsen	Maura + tempo Leirsundsletta	
	7	man		Rolig		Hvervenbukta	100	Veeeldig rolig
	8	tir		Mjøsa Run Ritt		Feiring	235	Varm opp godt!
	9	ons						
24	10	tor						
	11	fre						
	12	lør						
	13	søn						
	14	man						
	15	tir						
25	16	ons						
	17	tor						
	18	fre						
	19	lør						
	20	søn						
	21	man						
26	22	tir						
	23	ons						
	24	tor						
	25	fre						
	26	lør						
	27	søn						
26	28	man						
	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 (gjærne 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.

Kr. h.fø 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).

Gr.lovsv 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.

Pinse

**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.