



































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 8 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, 6x8min	
		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, 6x8
			4	fre						
			5	lør						
		19	6	søn		Rolig langtur		Oslo Krist. Senter	120	Hurdalsjøen-Minnesund
			7	man						
8			tir		Bakkedrag		Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x8	
9			ons							
10			tor		Kristi Himn Teknikk kl 10		Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
11			fre							
12			lør	Hafjell	Langtur		Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell	
20	13	søn	samling	Langtur		Hafjell	185	Hafjell-Oslo		
	14	man								
	15	tir								
	16	ons	kl 18:30	Bakkedrag		Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x8		
	17	tor	17.mai					offisielt treningsfri :-)		
	18	fre								
	19	lør	kl 09:00	Nordmarka Rundt		Årvoll skole	150	Gjennomkjøring		
	20	søn	DUGNAD			Årvoll skole		Alle er med i dugnaden		
21	21	man								
	22	tir	kl 18:30	Bakkedrag		Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 10x8 - Siste bakkedragene		
	23	ons								
	24	tor	kl 18:30	Tempo		Sørkedalen	80	Inn og ut Sørkedalen		
	25	fre								
	26	lør	(Randsfjord Ritt			Randsfjorden	150	for de som vil, sammen med Rye2		
	27	søn	kl 09:00	Mjøsa Rundt		Minnesund	265	sammen med BOC		
22	28	man								
	29	tir	kl 18:30	Tempo		Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	30	ons								
	31	tor	kl 18:30	Rullekjøring		Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover		
	1	fre								
Juni	23	2	lør							
		3	søn	kl 10:00	BOC/RYE		Hauketo stasjon	140	https://www.strava.com/routes/	
		4	man							
	24	5	tir	kl 18:30	Tempo		Hauketo	50-60	4 man gruppe, rundt Hauketo	
		6	ons							
		7	tor	kl 18:30	Rullekjøring		Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
		8	fre							
		9	lør							
		10	søn	kl 09:00	Langtur		Hvervenbukta	150	Son og videre	
		11	man							
	25	12	tir	kl 18:30	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	06:50	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. = 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 	
<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> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26749 Rullekjøring - Rye</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26151 Fokus i Rye 17</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/27589 Pakkeliste Trondheim-Oslo</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/25985 2016: Fram mot oppstart 5Apr2018</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26805 Mai/Juni 2016 treningsplan</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26405 Treningsplan 2016 fram mot Enebakk Rundt</p>	
<p>2018 planler</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. mai - Enebakk Rundt, starttid kl 09:10 12.-13. mai - Hafjell samling, start fra kl 9 fra Oslo Kristne Senter 19. mai Nordmarka Rundt (og dugnad på 20. mai) 27. mai - sykle Mjøsa Rundt som langtur sammen med BOC 3. juni - Tyrifjorden Rundt, vi sykler en runde 16. juni - Styrkeprøven, starttid 06:50 	
<p>Hauketo Runden: https://www.strava.com/routes/13522498</p>	

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									
	9	ons									
10	tor	Tempo	Gjelleråsen	Maura + tempo Leirsundsletta							
11	fre										
12	lør										
13	søn				Mjøsa Run Ritt	Hvervenbukta	100	Veeeldig rolig			
14	man								Feiring	235	Varm opp godt!
15	tir										
16	ons										
17	tor										
18	fre										
24	14	man	Rolig tur	?							
	15	tir									
	16	ons									
	17	tor			Tempo	Gjelleråsen	Leirsundsletta				
	18	fre									
	19	lør									
20	søn	Rolig langtur	Gjelleråsen	150				Roa			
21	man										
22	tir										
23	ons				Bakkedrag	Brekkekrysset	30		HARDT!!! Sone 5 på nest siste drag. Veldig, veldig rolig. Væravhengig.		
24	tor									Restitusjon	Brekkekrysset
25	fre										
26	lør										
27	søn										
28	man	Styrkeprøv Ritt	Trondheim								
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.

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.