

Treningsplan Gr 1 Moss CK Sesongen 2018

Mnd	Uke	Kommentarer:	Ritt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
mars	11	Tirsdager: Teknikktrening: rulla skal settes, kontinuerlig økt, kontrollert . stopper avhengig av tilbakemeldinger. Samtlige skal ha flere knepp å gå på. Torsdager: Konkurransesjefart: farten settes utifra intensitet/fart Vestfold Rundt. Alle skal henge med.		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 6x10 min. Z3 Konkurransesjefart. Alle skal henge med. 2t	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 1 minutt hver. Samtlige skal ha 4 føringer ila turen.	Son-Vestby-Mørk-Kirkebygden 94km.
	12			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Spetalen-Slevik-Veum-Karlshus 84km. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 4x15 min. Z3 Konkurransesjefart. 2t	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 2 minutter hver. Samtlige skal ha 3 føringer ila turen.	Rolig langtur. Solli-Sarp-Trøsken
	13			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 3x20 min. Z3 Konkurransesjefart. 2t	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 3 minutt hver. Samtlige skal ha 2 føringer ila turen.	Rolig langtur
april	14	Flere som skal til Spania denne uken. Oppfordrer resten til å holde koken i helgen!		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Kirkebygden-Mørk-Lundsveien-TeXnes 82km-Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Fartslek/støting. 8x3min min. Z3 Konkurransesjefart. 2t	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 4 minutt hver. Samtlige skal ha minst 1 føring ila turen.	Rolig langtur
	15			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 2x30 min. Z3 2t	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 3 minutt hver. Samtlige skal ha 2 føringer ila turen.	Rolig langtur
	16	Torsdager: Overfart: på disse øktene legger vi oss over konkurransesjefart, og ser hvor fort vi klarer å sykle uten å miste noen. Viktig at vi her passer på hverandre, og tillater at en mann sprenger feltet.		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 4x15 min. Overfart. 1,5t Z3-4	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 2 minutter hver. Samtlige skal ha 3 føringer ila turen.	Rolig langtur
	17	Noen skal til Mallorca denne uken.		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Fartslek/støting. 10x2min. 1,5t Z3-4	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 1 minutt hver. Samtlige skal ha 4 føringer ila turen.	Rolig langtur
mai	18			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 4x15 min. Overfart. 1,5t Z3-4	30-60 min rolig visp	Rolig langtur 2-3 t med innlagte drag hvor to og to i front kjører drag på 30sek hver. Samtlige skal ha 4 føringer ila turen.	Rolig langtur
	19	Siste harde uke, nå gjelder det å holde trøkket, men viktig å trappe ned på mengden.		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3		Rulletrening. 4x15 min. Overfart. 1,5t Z3-4	30-60 min rolig visp	Gjennomkjøring av Vestfold Rundt traseen. Kjører jevnt, alle skal henge med!	Rolig langtur
	20	Bygg overskudd denne uken, kort ned på mengden		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening. Vansjø Rundt. Kaptein setter agenda for dagen. Z2-3	30-60 min rolig visp	Rulletrening. 4 x 10 min. Overfart. 1,5t Z3-4	Hviledag	Hviledag	Gjennomkjøring av Vestfold Rundt traseen
	21	Formen skal toppes frem mot hovedmålet til Gr 1.	Vestfold Rundt	Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Larkollen Rundt x2 konkurransesjefart		Rolig rulletrening Vansjø Rundt Z1-2	Hviledag	30-60 min rolig visp, med 10 korte drag på 1 minutt	Vestfold Rundt
	22	Torsdager: definerte tidsvinduer hvor hvem som helst kan kjøre bruddforsøk.		Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Partempo Lillerygge, høyterskel Z3, kontrollert, 6 runder		Rolig langtur med innlagte tidsvinduer med brudd. 10min.	30-60 min rolig visp		Rolig langtur
juni	23			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Tempo Fuglevik høyterskel Z3, brudd støt, 10 runder		Tempo Larkollen Rundt, 4-mannslag	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	24			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Partempo Lillerygge høyterskel Z3/4, 5 runder		Tempo Larkollen Rundt, 4-mannslag	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	25			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Tempo Fuglevik høyterskel, brudd/ støt, 8 runder		Tempo Larkollen Rundt, 4-mannslag	30-60 min rolig visp		Rolig langtur. Tur til Løken og NM loypa
	26		NM Master	Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.			Rolig langtur med innlagte tidsvinduer med brudd. 10min.	30-60 min rolig visp med 20 x 30 sek anaerobt	NM Tempo 27km	NM Felles 114km
juli	27			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Erikstadbygda x6		Rolig langtur med innlagte tidsvinduer med brudd. 10min. Trase: Kråketrækken	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	28			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Eide x4		Tombrunden 2 harde og to rolige runder. Rolig bort/ hjem. 2t.	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur

Mnd	Uke	Kommentarer:	Ritt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	29			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Skjønnerødbakken x8		Rolig langtur med innlagte tidsvinduer med brudd. 10min. Trase: Kråketråkken	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	30			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Erikstadbygda x5		Tombrunden 2 harde og to rolige runder. Rolig bort/ hjem. 2t.	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
august	31			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Eide x3		Rolig langtur med innlagte tidsvinduer med brudd. 10min. Trase: Kråketråkken	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	32			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Bakkedrag Skjønnerødbakken x6		Rolig til Såner kirke. 2 harde runder å 17,35km med en rolig imellom.	30-60 min rolig visp	Rolig langtur	Rolig langtur
	33		Kråketråkken	Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Gjennomkjøring Kråketråkken med simulerte brudd		Rolig gjennomkjøring Kråketråkken. Z1-2	30min rolig visp med 10x20 sek anaerobt.	Kråketråkken	Kråketråkken
	34			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening Vansjø Rundt		Bakkedrag Erikstadbygda	30-60 min rolig visp		Gjennomkjøring Femsjøen, kontrollert
	35			Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening Vansjø Rundt		Bakkedrag Eide	30-60 min rolig visp		Gjennomkjøring Femsjøen, konkurransesfart
september	36		Femsjøen Rundt	Styrketrening+ 30-60 min rolig visp.	Rulletrening Vansjø Rundt konkurransesfart. Oppvarming til Missingmyr		Teknisk rulletrening Vansjø Rundt N-S. Z1-2	30-60 min rolig visp		Femsjøen Rundt?
	37									
	38									
	39									