

Treningsprogram for Frøy-comp

Sted og tid for treningsstart, alle nivåer IF FRØYs landeveisgruppe

Tirsdager:	Hvervenbukta kl. 18:00
Torsdager:	Hvervenbukta kl. 18:00
Lørdager:	Ekeberg Camping kl. 10:00
Søndager:	Hvervenbukta kl. 09:00 (Langturene kjøres med den gruppa man vanligvis kjører med)

Eventuelle avvik fra oppmøteoversikten angis på de aktuelle dagene !!!!!!

NB! Dette er en oversikt over klubbens tilbud på fellestreninger for medlemmer som ønsker å kjøre aktive ritt på landeveien. Det er ikke et komplett treningsprogram. Hver og en må selv sette opp sitt eget komplette treningsprogram for å nå egne mål, og det vil være nødvendig med en del egentrening. Det er viktig å sette fokus på egne forbedringsområder. Den enkelte må selv holde seg oppdatert på terminlista til NCF. Ungdomsryttere justerer ned antall drag/draglengde og lengden på langturene.

Kommentarer og tips!

- For å få fullt utbytte av treningsøktene er det viktig med hvile og restitusjon. Kutt ned på treningsmengden, legg inn noen restitusjonsøkter eller ta noen ekstra hviledager hvis du føler deg sliten.
 - 3 intensive økter pr. uke er nok. En langtur med innlagte harde partier og ritt er å betrakte som en intensive økter.
 - Ha alltid med mat og nok drikke på langturene. Mat inntas etter 2 timer.
 - Spis og drikk umiddelbart etter langturene og harde økter, eller om mulig allerede under nedkjøringen. Det vil øke restitusjonshastigheten. Å kompensere væsketap og karbohydrater er det viktigste.
 - Dusj og skift rett etter at du har trent for å unngå å bli syk.
 - Lett uttøying og noen minutter med bena høyt øker restitusjonshastigheten.
 - Spis variert mat i det daglige. Grovt brød, kornprodukter, frukt, poteter, fullkornsrís, fullkornsspagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk, kylling etc.
 - Styrketrening på overkropp og kjernemuskelatur samt bevegelsesttrening øker din totalkapasitet.
- Før treningsdagbok!!!**

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 16			
18.apr	Tirsdag	Tempo/lagtempo/rulle: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 3 x 12-15 min i sone 3-4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min	
19.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
20.apr	Torsdag	Tempo/lagtempo/rulle: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
21.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
22.apr	Lørdag	Bakke: 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
23.apr	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 17			
24.apr	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
25.apr	Tirsdag	Tempo/lagtempo/rulle: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 3 x 12-15 min i sone 3-4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min	
26.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
27.apr	Torsdag	Bakke: 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. 4-6 x 5 min stigende opp til sone 5. Avsluttes flatt. Stå mest mulig. 15-20 min nedkjøring.	
28.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
29.apr	Lørdag	Bakke: 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
30.apr	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 18			
01.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
02.mai	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
03.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
04.mai	Torsdag	<u>Felles gruppetrening for alle grupper</u>	
05.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
06.mai	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
07.mai	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 19			
08.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
09.mai	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
10.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
11.mai	Torsdag	<u>Fellesstart - støttrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle eller fellesstart i høy fart med kontinuerlig støting. 15-20 min nedkjøring.	
12.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
13.mai	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
14.mai	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 20			
15.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
16.mai	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min nedkjøring.	Oppmøte Ekeberg Camping kl. 18:00
17.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
18.mai	Torsdag	<u>Fellesstart - spurttrening - små grupper</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Fram og tilbake på gamle Mossevei to runder. Totalt 16-20 spurter av 10-15 sek. 15-20 min nedkjøring.	
19.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
20.mai	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkeråkk)	
21.mai	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 21			
22.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
23.mai	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
24.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
25.mai	Torsdag	Egentrening	Kristi Himmelfarts dag
26.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
27.mai	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkeråkk)	
28.mai	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 22			
29.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
30.mai	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
31.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
01.jun	Torsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stigende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
02.jun	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
03.jun	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
04.jun	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	1 Pinedag
UKE 23			
05.jun	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	2 Pinedag
06.jun	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
07.jun	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
08.jun	Torsdag	<u>Fellesstart - spurttraining - små grupper</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Fram og tilbake på gamle Mossevei to runder. Totalt 16-20 spurter av 10-15 sek. 15-20 min nedkjøring.	
09.jun	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
10.jun	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
11.jun	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 24			
12.jun	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
13.jun	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
14.jun	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
15.jun	Torsdag	<u>Fellesstart - støttrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle eller fellesstart i høy fart med kontinuerlig støting. 15-20 min nedkjøring.	
16.jun	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
17.jun	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
18.jun	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 25			
19.jun	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
20.jun	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
21.jun	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
22.jun	Torsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
23.jun	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
24.jun	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
25.jun	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 26			
26.jun	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
27.jun	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
28.jun	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
29.jun	Torsdag	<u>Fellesstart - støttetrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle eller fellesstart i høy fart med kontinuerlig støting. 15-20 min nedkjøring.	
30.jun	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
01.jul	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
02.jul	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 27			
03.jul	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
04.jul	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
05.jul	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
06.jul	Torsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
07.jul	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
08.jul	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
09.jul	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 28			
10.jul	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
11.jul	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
12.jul	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
13.jul	Torsdag	<u>Fellesstart - spurttrening - små grupper</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Fram og tilbake på gamle Mossevei to runder. Totalt 16-20 spurter av 10-15 sek. 15-20 min nedkjøring.	
14.jul	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
15.jul	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
16.jul	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 29			
17.jul	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
18.jul	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
19.jul	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
20.jul	Torsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
21.jul	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
22.jul	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
23.jul	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 30			
24.jul	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
25.jul	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
26.jul	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
27.jul	Torsdag	<u>Fellesstart - spurttrening - små grupper</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Fram og tilbake på gamle Mossevei to runder. Totalt 16-20 spurter av 10-15 sek. 15-20 min nedkjøring.	
28.jul	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
29.jul	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
30.jul	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 31			
31.jul	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
01.aug	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
02.aug	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
03.aug	Torsdag	<u>Fellesstart - støttrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle eller fellesstart i høy fart med kontinuerlig støting. 15-20 min nedkjøring.	
04.aug	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
05.aug	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
06.aug	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 32			
07.aug	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
08.aug	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
09.aug	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
10.aug	Torsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stigende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
11.aug	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
12.aug	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
13.aug	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 33			
14.aug	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
15.aug	Tirsdag	nedkjøring.	
16.aug	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
17.aug	Torsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
18.aug	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
19.aug	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
20.aug	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 34			
21.aug	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
22.aug	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
23.aug	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
24.aug	Torsdag	<u>Fellesstart - støttetrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle eller fellesstart i høy fart med kontinuerlig støtting. 15-20 min nedkjøring.	
25.aug	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
26.aug	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
27.aug	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	
UKE 35			
28.aug	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
29.aug	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
30.aug	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
31.aug	Torsdag	<u>Fellesstart - spurtetrening - små grupper</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Fram og tilbake på gamle Mossevei to runder. Totalt 16-20 spurter av 10-15 sek. 15-20 min nedkjøring.	
01.sep	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
02.sep	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
03.sep	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
UKE 36			
04.sep	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
05.sep	Tirsdag	<u>Tempo/lagtempo/rulle</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. Type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet sone 4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	
06.sep	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
07.sep	Torsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. Bakke og type drag bestemmes ved oppmøte - intensitet i sone 4-5. 15-20 min	
08.sep	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile	
09.sep	Lørdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming. Lengde på drag og antall drag styres av hvilken bakke som velges å kjøre. total tid med pådrag skal være mellom 30 og 45 min. Dragene kjøres i sone 3-4. Veksle mellom å stå og sitte. Grunnfrekvens 70-90. 15-20 min nedkjøring. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	
10.sep	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 3-5 timer	