

Treningsprogram for Frøy-Masters

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. 10:00 - Fra Mai måned Klokken 09:00 (Langturene kjøres med den gruppa man vanligvis kjører med)

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

NB1! Dette er en oversikt over aktuelle ritt og klubbens tilbud på fellestreninger. Det er ikke et komplett treningsprogram eller komplett rittoversikt. Hver og en må selv tilpasse sitt eget komplette treningsprogram for å nå egne mål. Det er viktig å sette fokus på egne forbedringsområder. Oppsettet vil kunne være gjenstand for justeringer uover i sesongen, spesielt inn mot NM, Nordiske og VM.

NB2! Sonefokus følger Olympiatoppens intensitetssoner og ikke Allen & Coggans wattsoner som vi benyttet inne i vinter. Olympiatoppens pulssoner kjenner vi fra tidligere. Watt sonene i tabellen er tilpasset den samme intensitetsinndelingen. FTP begrepet er det samme som inne i vinter, så kjør en 20 min test hvis du er usikker på hvor FTPen din ligger.

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. Ritt er angitt med rød intensitet!

- Ha alltid med mat og nok drikke på langturene. Mat inntas senest etter 2 timer.

- Spis og drikk umiddelbart etter langturer 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, ris, spagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk, kylling etc.

- Overkroppsstyrke og bevegelighetstrening øker din totalkapasitet.

- Før treningsdagbok!!!

Olympiatoppens intensitetsoner

Soner	% av max HF	% av FTP	Anbefalt belastingsstid på angitt intensitet
1	60 72	63 76	2-6 timer
2	72 82	77 88	1-3 timer
3	82 87	89 100	50-90 min
4	87 92	100 113	30-50 min
5	92 97	114 120	15-30 min
6		121 150	6-15 min

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 14				
03.apr	Tirsdag	<u>Rulle - teknikkfokus</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 4 x 12-15 min i sone 3-4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	3	
04.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
05.apr	Torsdag	<u>Fellesstart - støttrening</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 60 min kontinuerlig rulle i sone 3 med kontinuerlig støting. 15-20 min nedkjøring.	3	
06.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
07.apr	Lørdag	<u>Bakke - fokus på teknikk og frekvens</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 60 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	3	
08.apr	Søndag	Langtur: Snitt midt i sone 1. 4-5 timer	1	

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 15				
09.apr	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
10.apr	Tirsdag	Lagtempo - teknikkfokus: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 4 x 12-15 min i sone 3-4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	3	
11.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
12.apr	Torsdag	Bakke: 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. 5-6 x 5 min stigende opp til sone 4. Avsluttes flatt. Stå mest mulig. 15-20 min nedkjøring.	4	
13.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
14.apr	Lørdag	Ronde van Berg		Fellesstart - Larvik (Rittrening uten resultatmål)
		Bakke - fokus på teknikk og frekvens: 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 60 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	3	
15.apr	Søndag	Sjernetrækken		Mastercup - fellesstart - Fredrikstad
		Langtur: Snitt midt i sone 1. 4-5 timer	1	
UKE 16				
16.apr	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
17.apr	Tirsdag	Tempo - Teknikkfokus: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 6 x 6 min - 1 min til sone 3 - 4 min i høy sone 3 - 1 min sone 4. 15 - 20 min nedkjøring. 2-3 min pause i sone 1-2 mellom dragene, med høy frekvens.	3	
18.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
19.apr	Torsdag	Fellesstart - spurtrening - små grupper: 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.	6	
20.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
21.apr	Lørdag	Orklatempo'n 2018		Mastercup - tempo - Orkdal
		Bakke - fokus på teknikk og frekvens: 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 60 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	3	
22.apr	Søndag	Vårtesten		Fellesstart - Nesodden (Rittrening uten resultatmål)
		Smaalenene Rundt		Fellesstart - Askim (Rittrening uten resultatmål)
		Langtur: Grunnfart i sone 1 - Drag i sone 3 med høy frekvens i utvalgte bakker for de som ønsker.	1	

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 17				
23.apr	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
24.apr	Tirsdag	Bakke: 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. 5-6 x 5 min stigende opp til høy sone 4. Avsluttes flatt. Stå mest mulig. 15-20 min nedkjøring.	4	
25.apr	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
26.apr	Torsdag	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 nedkjøring.	4	
27.apr	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
28.apr	Lørdag	Bakke - fokus på teknikk og frekvens: 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 60 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	3	
29.apr	Søndag	Langtur: Lav sone 1. 4-5 timer	1	
UKE 18				
30.apr	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
01.mai	Tirsdag	Enebakk rundt		Lagkonkurranse - Skullerud
02.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
03.mai	Torsdag	Tempo/lagtempo: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 4 x 12-15 min i sone 3-4. Ca. 100 frekvens. 15 - 20 min nedkjøring.	3	
04.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
05.mai	Lørdag	Eikerrittet		6-manns lagtempo eller fellesstart
		Egentrening, restitusjon eller hvile		
06.mai	Søndag	Follorittet		Mastercup - fellesstart - Ski

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 19				
07.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
08.mai	Tirsdag	Sport 1-Mila Bakke: 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. 5-6 x 5 min med støting. 15-20 min nedkjøring.	3-5	Mastercup - tempo - Harestua Grunnfart i sone 3 med støt i sone 5
09.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
10.mai	Torsdag	Askerrunden		Mastercup - fellesstart - Asker
11.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
12.mai	Lørdag	Hurdalssjøen Rundt Langtur: Lav sone 1. 3 timer	1	Fellesstart - Råholdt (Rittrening uten resultatmål)
13.mai	Søndag	Ceresrittet		Mastercup - fellesstart - Leirsund
UKE 20				
14.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
15.mai	Tirsdag	Tempo: 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 3x10 min 30/15- På i sone 5, Av i sone 1-2. 5 min pause i sone 1-2 mellom settene. 15 - 20 min nedkjøring	5	
16.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
17.mai	Torsdag	Hurra!!!! Nyt nasjonaldagen!		
18.mai	Fredag	Bakke: 30 min oppvarming. 4x12-15 min i sone 3-4. Jevnt uttak med vekslende frekvens og stå/sitt i forhold til terrenget. (Et eller flere drag kan også kjøres som jevne styrkertråkk)	3	(Grefsenkollen) Oppmøte kl. 17:00 på Skeidbane
19.mai	Lørdag	Fana 3 dagers Egentrening, restitusjon eller hvile		Masterscup - fellesstart - Bergen
20.mai	Søndag	Fana 3 dagers Nordmarka rundt		Masterscup - fellesstart og bakktempo - Bergen Fellesstart - Oslo (Rittrening uten resultatmål)

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 21				
21.mai	Mandag	Fana 3 dagers Egentrening, restitusjon eller hvile		Masterscup - fellesstart - Bergen
22.mai	Tirsdag	<u>Bakke</u> : 30 min oppvarming stiggende til høy sone 3. 5-6 x 5 min med støting. 15-20 min nedkjøring.	3-5	Grunnfart i sone 3 med støt i sone 5
23.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
24.mai	Torsdag	<u>Rundbane - Drømtorp</u> : 15-20 min oppvarming 6 x 4 min (2 runder på 1 av). En og en eller mindre grupper på maks 4.15-20 min nedkjøring.	4-5	
25.mai	Fredag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
26.mai	Lørdag	Vi stiller flest mulig på dugnad på Terrensykkelrittet.		
27.mai	Søndag	Vestfold rundt Langtur: Grunnfart i sone 1 - Drag i sone 3 med høy frekvens i utvalgte bakker. (De som ønsker kjører bakkene som styrkestråkk kan gjøre det).	1	Fellesstart - Horten (Rittrening uten resultatmål)
UKE 22				
28.mai	Mandag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
29.mai	Tirsdag	<u>Tempo</u> : 15-20 min oppvarming stigende til høy sone 3. 3x10 min 30/15- På i sone 5, Av i sone 1-2. 5 min pause i sone 1-2 mellom settene.15 - 20 min nedkjøring	5	
30.mai	Onsdag	Egentrening, restitusjon eller hvile		
31.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.	4	De som reiser til Gauldal 3 dagers tar en trilletur til Nesset og spiser is :-)
01.jun	Fredag	Gauldal 3 dagers Egentrening, restitusjon eller hvile		Masterscup - tempo - Gauldal
02.jun	Lørdag	Bergen - Voss Gauldal 3 dagers Egentrening, restitusjon eller hvile		Fellesstart - Bergen Masterscup - fellesstart - Gauldal
03.jun	Søndag	Gauldal 3 dagers Tyrifjorden Rundt		Masterscup - fellesstart - Gauldal Fellesstart - Oslo (Rittrening uten resultatmål)

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 23				
04.jun	Mandag			
05.jun	Tirsdag			
06.jun	Onsdag			
07.jun	Torsdag			
08.jun	Fredag			
09.jun	Lørdag	Mot klokka		Masterscup - tempo - Stange
10.jun	Søndag			
UKE 24				
11.jun	Mandag			
12.jun	Tirsdag			
13.jun	Onsdag			
14.jun	Torsdag			
15.jun	Fredag			
16.jun	Lørdag	Lillehammer - Oslo		6 manns lagtempo
17.jun	Søndag			

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
UKE 25				
18.jun	Mandag			
19.jun	Tirsdag			
20.jun	Onsdag			
21.jun	Torsdag			
22.jun	Fredag			
23.jun	Lørdag	Gran Fondo Holbæk - VM kvalifisering		Tempo
24.jun	Søndag	Gran Fondo Holbæk - VM kvalifisering		Fellesstart
UKE 26				
25.jun	Mandag			
26.jun	Tirsdag			
27.jun	Onsdag			
28.jun	Torsdag			
29.jun	Fredag			
30.jun	Lørdag	NM-Masters		Tempo - Bjørkelangen
01.jul	Søndag	NM-Masters		Fellesstart - Bjørkelangen

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------

Dato	Dag	Beskrivelse	Hoved fokus Sone	Kommentar
-------------	------------	--------------------	---------------------------------	------------------