

# Treningsplan for Gruppe 4, august - september 2018

**Satsningsritt er merket med rødt. Andre aktuelle ritt er merket med blått**

## Sted og tid for treningsstart.

**Tirsdager:** Hvervenbukta kl. 18:00  
**Torsdager:** Hvervenbukta kl. 18:00  
**Lørdager:** Teknikktrening i nærområdet.  
**Søndager:** Hvervenbukta kl. 09:00

Angitt treningsvarighet er et anslag.

**Eventuelle avvik fra oppmøteoversikten angis på de aktuelle dagene eller på forumet/fb-gruppa.**

Dato	Dag	Beskrivelse	Tid
06.aug	Mandag		
07.aug	Tirsdag	Tempotrening. Teknisk rulle Tusenfryd-Tyrigrava-Tusenfryd. Tempo en og en tilbake til Hverven. Sone 4-5	1 t 30
08.aug	Onsdag		
09.aug	Torsdag	Hvervenbukta - Årungen - Ås - Nordby - Hvervenbukta. Rolig tempo	2 t
10.aug	Fredag		
11.aug	Lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk <a href="#">Cykelvasan</a>	1 t
12.aug	Søndag	Rolig langtur. Mer info kommer på fb/forum. <a href="#">Øyeren rundt</a>	4 t - 5 t
13.aug	Mandag		
14.aug	Tirsdag	Rulle som oppvarming - støting tur retur - rulle inn igjen.	2 t
15.aug	Onsdag		
16.aug	Torsdag	Tur fra Hverven - Ås - Myrvoll - Asper bru - Kråkstad - Ski - Hvervenbukta	2t
17.aug	Fredag		
18.aug	Lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk	
19.aug	Søndag	<b>Kråketråkken. Satsningsritt Gruppe 4.</b>	2 t 30

20.aug	Mandag		
21.aug	Tirsdag	Ingierstrand - Svartskog - gml Mossevei, 2 runder.	2 t
22.aug	Onsdag		
23.aug	Torsdag	Gamle mossevei. Teknisk rullekjøring som oppvarming. Lagtempo tur-retur, 4-5 mann. Sone 3-4. Evt oppladning til Birken.	2 t
24.aug	Fredag		
25.aug	Lørdag		Birken
26.aug	Søndag	Rolig langtur sone 1. Mer info kommer på fb/forum.	3-4 t
27.aug	Mandag		
28.aug	Tirsdag	Årungen - Klommesteinveien - RV 152 Ås krk - Nordby - gml Mossevei	Husk lykter hjem
29.aug	Onsdag		
30.aug	Torsdag	Rulle som oppvarming - støting tur retur - rulle inn igjen.	Husk lykter hjem
31.aug	Fredag		
01.sep	Lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk	
02.sep	Søndag	Rolig langtur. Mer info kommer på fb/forum.	3-4t
03.sep	Mandag		
04.sep	Tirsdag	Klubbmesterskap Fellesstart	
05.sep	Onsdag	Klubbmesterskap Terreng	
06.sep	Torsdag	Klubbmesterskap Tempo	
07.sep	Fredag		
08.sep	Lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk	
09.sep	Søndag	Rolig langtur. Mer info kommer på fb/forum.	3-4 t

### Kommentarer og tips!

For å få fullt utbytte av treningsøktene er det viktig med hvile. Kutt ned på treningsmengden eller ta noen ekstra hviledager hvis du føler deg sliten.

Ha alltid med mat og nok drikke på langturene.

Spis og drikk umiddelbart etter langturer og harde økter. Det vil være med på å sette fart på restitusjonen.

Dusj og skift rett etter at du har trent for å unngå å bli syk.

Spis variert mat i det daglige. Grovt brød, kornprodukter, frukt, poteter, ris, spagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk etc.

10 min. styrkeøvelser på overkroppen og eller litt bevegelsestrening hver dag skader ikke.

Før treningsdagbok!!!