

Treningsprogram for IF Frøy Gruppe 2

Satsningsritt er merket med rødt. Viktige treninger der det er obligatorisk oppmøte for de som skal kjøre satsningsrittene er merket med grønt.

Sted og tid for treninger

Tirsdager: Hvervenbukta kl. 18:00 (2-3t)
Torsdager: Hvervenbukta kl. 18:00 (2-3t)
Lørdager: Ekeberg Camping kl. 10:00 (1-2t)
Søndager: Hvervenbukta kl. 10:00 - Fra Mai måned Klokken 09:00 (3-6t) Ved dårlig vær kan turen forkortes.

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

Bakketrening er effektiv trening. Kortere bakker sone 5. Lengre bakker start litt roligere, men avsluttes i sone 5.

Dette 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. Det anbefales å bruke **Strava.**

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
26.mar	Tirsdag		
27.mar	Onsdag		
28.mar	Torsdag		
29.mar	Fredag		
30.mar	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
31.mar	Søndag	Rolig langtur sone 1. Hverven-Vestby-Son-Hvitsten-Hverven.	
01.apr	Mandag		
02.apr	Tirsdag	4 manns lagtempo. 2x t/r Tusenfryd. Avsluttes med størrulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
03.apr	Onsdag		
04.apr	Torsdag	Rullekjøring t/r Tusenfryd 2x. 6-8 personer i hver rulle. Økende fart. Avsluttes med størrulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
05.apr	Fredag		
06.apr	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
07. apr	Søndag	Langtur sone 1. Vansjø Rundt	
08. apr	Mandag		
09. apr	Tirsdag	Nedenom og hjem runden x 4. Fri fart opp bakken.	
10. apr	Onsdag		
11. apr	Torsdag	Naturlige bakkedrag i sone 3-4, Hverven-Nesodden-Drøbak	
12. apr	Fredag		
13. apr	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
14. apr	Søndag	Langtur sone 1. Ås - Ringvoll - Vestby - Son - Hvervenbukta	
15. apr	Mandag		
16. apr	Tirsdag	Rullekjøring t/r Tusenfryd 2x. 6-8 personer i hver rulle. Økende fart. Avsluttes med storulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
17. apr	Onsdag		
18. apr	Torsdag	Skjærtorsdag - felles tilbud om trening påskedagene	
19. apr	Fredag	Langfredag	
20. apr	Lørdag	Påskeaften	
21. apr	Søndag		
22. apr	Mandag		
23. apr	Tirsdag	Rullekjøring t/r Tusenfryd 2x. 6-8 personer i hver rulle. Økende fart. Avsluttes med storulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
24. apr	Onsdag		
25. apr	Torsdag	Generalprøve på Enebakk rundt. NB! Oppmøte 18:00 på parkeringsplass Skullerudstua.	
26. apr	Fredag		
27. apr	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
28. apr	Søndag	Rolig langtur sone 1. Roa-Hadelandsåsen-Maura-Skedsmokorset	
29. apr	Mandag		
30. apr	Tirsdag		
01. mai	Onsdag	ENEBAKK RUNDT (Satsningsritt)	
02. mai	Torsdag		
03. mai	Fredag		0
04. mai	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5 x ca 7 min. med økende soner	
05. mai	Søndag	Langtur sone 1. Lillestrøm - Sørumsand - Årnes - Lørenfallet	
06. mai	Mandag		
07. mai	Tirsdag	Bakketrening Griserumpa 6 x ca 5 min.	
08. mai	Onsdag		
09. mai	Torsdag	Naturlige bakkedrag i sone 3-4, Hverven-Nesodden-Drøbak	
10. mai	Fredag		
11. mai	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
12. mai	Søndag	Langtur sone 1. Mysen - Skjønnehaug - Solbergfoss. Ca 13 mil.	
13. mai	Mandag	Pinsedag	
14. mai	Tirsdag	4 manns lagtempo. 2x t/r Tusenfryd. Avsluttes med storulle t/r Tusenfryd for de som vil.	

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
15.mai	Onsdag		
16.mai	Torsdag	4 Rulledrag. Rolig til Ski. Landeveisrittløypa. Hvert drag ca 10-12 min.	
17.mai	Fredag		
18.mai	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
19.mai	Søndag	NORDMARKA RUNDT	
20.mai	Mandag		
21.mai	Tirsdag	4 manns lagtempo. 2x t/r Tusenfryd. Avsluttes med storrulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
22.mai	Onsdag		
23.mai	Torsdag	4 Rulledrag. Rolig til Vestby. Såner-Elvestad-Ytre Enebakk-Klemetsrud.	
24.mai	Fredag		
25.mai	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
26.mai	Søndag	Langtur sone 1. Hurumlandet	
27.mai	Mandag		
28.mai	Tirsdag	6 manns lagtempo i Landeveisrittløypa	
29.mai	Onsdag		
30.mai	Torsdag	Langtur sone 1. Oppmøte kl. 09.00 på Hvervenbukta. Enebakk Rundt ++. Kirkebygda, Spydeberg.	
31.mai	Fredag		
01.jun	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
02.jun	Søndag	LANDEVEISRITTET	
03.jun	Mandag		
04.jun	Tirsdag	Naturlige bakke drag i sone 3-4, Hverven-Nesodden-Drøbak	
05.jun	Onsdag		
06.jun	Torsdag	4 Rulledrag. Rolig til Vestby. Såner-Elvestad-Ytre Enebakk-Klemetsrud.	
07.jun	Fredag		
08.jun	Lørdag		
09.jun	Søndag	MJØSA RUNDT	
10.jun	Mandag		
11.jun	Tirsdag	Nedenom og hjem runden x 4. Fri fart opp bakken.	
12.jun	Onsdag		
13.jun	Torsdag	Enebakk Rundt	
14.jun	Fredag		
15.jun	Lørdag	Tinnsjøen Rundt inkludert Gaustatoppen. Værforbehold. Avreise kl. 08.00 privatbiler.	
16.jun	Søndag	Langtur sone 1. Øyern rundt	
17.jun	Mandag		
18.jun	Tirsdag	Korte rulle drag. Årungen-Vestby Kirke-Bakkene Bru-Universitet Ås-Kongeveien.	
19.jun	Onsdag		
20.jun	Torsdag	1 time rolig egentrening	
21.jun	Fredag		

Dato	Dag	Beskrivelse	Info
22.jun	Lørdag	STYRKEPRØVEN	
23.jun	Søndag		
24.jun	Mandag		
25.jun	Tirsdag	Is i Drøbak	
26.jun	Onsdag		
27.jun	Torsdag	Nesoddenrunden. Vinterbro-Fagerstrand-Tangen-Vinterbro	
28.jun	Fredag		
29.jun	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
30.jun	Søndag	Langtur sone 1. Moss - Horten	
01.jul	Mandag		
02.jul	Tirsdag	Bakketrening Griserumpa 6 x ca 5 min.	
03.jul	Onsdag		
04.jul	Torsdag	4 manns lagtempo. 2x t/r Tusenfryd. Avsluttes med størrulle t/r Tusenfryd for de som vil.	
05.jul	Fredag		
06.jul	Lørdag	Bakke trening Ekeberg, 5x ca 7 min.	
07.jul	Søndag	Langtur sone 1. Follo rundt. Tusenfryd-Hvitsten-Son-Hølen-Elvestad-Tomter-Ytre Enebakk	

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 langturene 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 bevegelighetstrening hver dag skader ikke.