

Terrengteknikk for jenter

For **nybegynnere** – treningsplan **høsten 2014**



Dette er en gruppe for jenter i alle aldre der målsettingen er å bli bedre teknisk på sykkel!

Vi trener torsdager kl 18:00 til ca. kl. 19.30. Oppmøte er Haraløkka parkeringsplass, om ikke annet er spesifisert. [Klikk her for kart.](#)

Alle skal ha med på trening: Hjelme, hansker, sykkel med demper foran og godt humør 😊

Kontaktpersoner og trenere:

- Tor Magnus Kolflaath: 920 65 999 / tormagnus@idium.no
- Mette Simonsen Vollset: 971 29 329 / svmette@gmail.com

Bli med på noen ritt!

Å bli med på noen ritt er svært god trening for å få opp kondisen. Frøy arrangerer selv Skullerudrittet i september og Terrengsykkelsykelrittet i mai, i tillegg til klubbmesterskap og to av UB Cup-rittene (på Skullerud). Særlig UB Cup er glimrende trening. Korte stiritt som på onsdag kveld. Synes du det virker skummelt? Det er for alle nivåer og se på det som bare en skikkelig effektiv og kul treningsøkt 😊



Treningsplan (rosa farge = jentegruppa, blå farge = terrengritt, hvitt = annen Frøy-sykling)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
11.- 17.08	Frøy XCO: Tidligere NC-løype på Bukkeberget		UB Cup Holmen Frøy XCO: Intervaller Haukåsen	Skullerudåsen Variert tur		Langsetløkka Gjennomkjøring av UB Cup-løypa. Oppmøte kl. 10 på Langsetløkka (+ NC Horten)	Master cup/NC Horten
18.- 24.08	Frøy XCO: Klubbmesterskapsløypa		UB Cup Langsetløkka	Klubbmesterskapsløypa			
25.- 31.08	Frøy XCO: Klubbmesterskapsløypa		Klubbmesterskap terreng Haraløkka	Nedoverbakker , Rustadsaga ++		Birken	Downhill i Hafjell?
01.- 07.09	Stisykling for nybegynnere Grunnleggende teknikk (Frøy XCO: Teknikktrening)	Klubb- mester- skap Tempo (landevei)	Frøy XCO: Teknikktrening, alt. Øvre del av gamle utforpris	Trulsen Variert tur på kjent sti for syklister (+ Klubbmesterskap, fellesstart landevei i dag)		Frøy XCO: Langtur til Kikut med bollestop	
08.- 14.09	Frøy XCO: Haukåsen intervaller		Frøy XCO: Skullerudrittløypa	Langsetløkka Hopp, rock garden og doserte svinger OBS! Oppmøte Langsetløkka		UB Cup Gullhaug	
15.- 21.09	Frøy XCO: Skullerudritt-løypa		Frøy XCO: VO2-max	Skullerudrittet , trene på hele løypa		NC Skullerudrittet	
22.- 28.09	Frøy XCO: Fartslek i terregrunde		Frøy XCO: Intervall Swahili opp	Slettefjell Tøffe klatringer ++ i Terrengsykkelrittløypa		Frøy XCO: Rolig langtur sti	
29.- 05.10	Frøy XCO: Fritt valg		Frøy XCO: Sesongavslutning med pizza på Hatten (Oppsal)	Sesongavslutning Den kule veien opp og ned Haukåsen. Party med middag hos Mette ☺ OBS! Oppmøte Haugerudveien 76, leil. 514			