



Follo Landevei

Informasjonsmøte

17. oktober 2019



Kl.19:00-21:00

- 1) Velkommen
- 2) Follo SK Landevei 2020
- 3) Team Follo
- 4) Sydensykling
- 5) Vintertrening
- 6) «Why so serious? Egne erfaringer med trening»
v/ Jørgen Feldt
- 7) Sørensen Sport
- 8) Avslutning



Follo Landevei

Planer for 2020



Viktig for neste sesong

- ✓ Felles treninger og treningsinnhold
- ✓ Felles oppmøtested
- ✓ Lett å bytte treningsgruppe
- ✓ Fadderordning for nye utøvere
- ✓ Felles rittplan
- ✓ Viktig å få med mange til mål på ritt
- ✓ 2-3 oppkjøringsritt for å få med flest mulig på ritt
- ✓ Ufarliggjøre lagsykling
- ✓ Ufarliggjøre landeveissykling
- ✓ Bestemte tidsmål som må holdes
- ✓ Rekruttere nye fra omgangskretsen og naboklubbene
- ✓ Spre sykkelglede og samhold



Follo Landevei

- Grupper

Follo SK Fun/Ladies

Follo SK Adrenalin

Follo15

Follo Elite

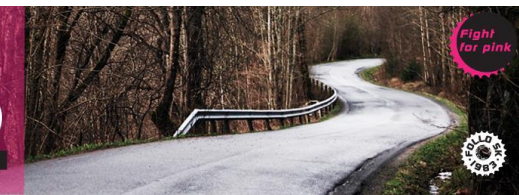


Follo Landevei

- Målgrupper

Gruppene er et tilbud til både kvinner og menn

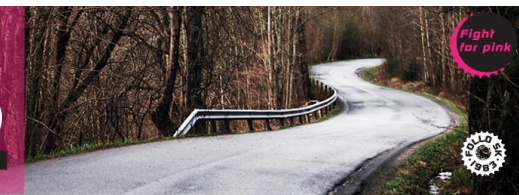
- som er interessert i å trene sammen med andre på samme nivå
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppene vil ha en sosial profil med stopp for kaffe og boller når vi er på langtur.



Follo Landevei

- Om opplegget

- Follo SK Adrenalin Lillehammer – Oslo på under 4 timer og 50 min
- Follo SK Fun/Ladies Lillehammer – Oslo på 5:55:55
- Håper å samle over 15 ryttere til hver gruppe som trener og stiller på startstreken sammen
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene og kjøre ritt sammen
 - Felles treninger på tirsdager og torsdager
 - Langtur på søndager
 - Fellestreninger starter **29. mars** – hvis været tillater det.



Follo Landevei

- Treninger



Utetrening starter i mars/april

- Tirsdag: Teknisk- og rulletrening. (2 timer)
- Torsdag: Lagtempo / Bakkedrag / Treningsritt. (2 timer)
- Søndag: Langtur i rolig tempo. (3-5 timer)



Follo Landevei

- Treninger

- Målsetningen er at alle skal være med fra første dag.
- Treningene vil starte i et moderat tempo med fokus på teknikk og samkjøring. **Det forventes at man har et treningsgrunnlag fra vinteren.**
- Farten vil øke etter hvert slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- Gruppene vil ha det samme treningsinnhold, treningstider og oppmøtested, men tilpasset gruppens nivå.
- Skape et tettere samhold mellom gruppene, slik at det skal være enkelt å bytte treningsgruppe når man føler for det
- Gruppene har de siste årene hatt samme rittplan gjennom sesongen



Follo Landevei

- Ritt og Målsetning 2020

Lagstart

- ER (84 km): 1. mai
- Randsfjorden(?) : ca 25.mai
- L-O(189 km): . 22.juni

Adrenalin

Tid: 2:15
Tid: 4:00
Tid: 4:49:58

Fun/Ladies

Tid: 2:45
Tid: 5:00
Tid: 5:55:55

- Follorittet må prioriteres som en happening med gruppene
 - Sykle rittet eller være med på dugnadsarbeid under rittet

Andre aktuelle ritt

- Oslo-klassikerne
 - Nordmarka Rundt
 - Øyeren Rundt



Adrenalin

Hvem gjør hva i Adrenalin i 2020

Ressurspersoner (trenere/kapteiner)

- Kåre Molland
- Tor-Einar Skog
- Thomas Birkelund
- Knut Åsen



Fun

Hvem gjør hva i Fun i 2020

Ressurspersoner

- Tom Pettersen
- Tor Høieggen



Solen skinner for Follo SK.



Fight for pink





Follo Adrenalin 2020



Follo Adrenalin 2020

- Hovedmål: Gjøre noe kult sammen!
- Hovedsatsing: Lillehammer-Oslo, med tidsmål 4:49:58 (nøytrale forhold)
- Inviterer bredt blant naboklubbene
- To oppkjøringsritt: Enebakk rundt + et til, trolig Randsfjorden
- Søndager: Sosial langkjøring. Variasjon: Oslofjorden rundt og andre «ekspedisjoner»



Follo Fun 2020



Ryktene går om fine treningsturer, godt humør og lav
inngangsterskel også i 2020 😊
Follo Ladies bidrar sterkt til sykkelglede i gruppa.



Prioriterte ritt i 2020

Enebakk rundt (m/ Værforbehold ☺)

Follorittet

Randsfjorden Rundt

Lillehammer - Oslo

Follorittet

(Alle skal med)



Ransfjorden rundt



Hovedmål for gruppa

Lillehammer - Oslo med Follo Ladies (5:55:55 timer.)



FUN TIL KRAMPA TAR OSS

Aiai
@”#
\$



Follo15

TRONDHEIM-OSLO I 2020

ETT LAG PÅ TVERS AV KLUBBENE - MÅLSETNING 900-930 MIN





MAKE A PLAN

1

**Tilby et
alternativ for
de som
ønsker å
sykle hurtig**

2

**Tilby
alternativ
distanse på st
yrkeprøven**

3

**Forankre tilbu
det hos
Vestby,
Drøbak,
Kolbotn og
Follo**

4

**Rekruttere
inn på laget
fra alle
klubber**

MELD DEG PÅ !

- **FELLES SATSNINGSLAG PÅ TVERS AV SYKKELKLUBBENE I FOLLO, MED MÅL OM 15:00-15:30 PÅ T-O**
- **JEVNLIGE TRENINGER GJENNOM VINTEREN (INDIVIDUELT/I KLUBBENE)**
- **FELLESTRENING FOR T-O LAGET EN GANG PER UKE FRA CA. 1.APRIL, OG FRAM TIL STYRKEPRØVEN. I HOVEDSAK TIRSDAGER.**
- **TRENINGER OG LANGTURER FORØVRIG - SAMMEN MED RESTEN AV LANDEVEISGRUPPEN**
- **OPPKJØRINGSRITT: RANDSFJORDEN RUNDT – TROLIG 30.MAI, MJØSA RUNDT – TROLIG 7.JUNI**
- **DET INVITERES TIL INFORMASJONSMØTE FOR PÅMELDTE RYTTERE I BEGYNNELSEN AV DESEMBER**

HUSK

- **TRONDHEIM – OSLO PÅ TVERS AV KLUBBENE I FOLLO REGIONEN BLIR KUN EN REALITET HVIS VI FÅR MIN. 20 KAPABLE RYTTERE SOM HAR MELDT SIN INTERESSE INNEN 30.11.2019**
- **LAGET KOORDINERER BOOKING AV TRANSPORT, HOTELL OG OPPLEGG RUNDT LANDING**
- **CHRIS, RONALD, DAG, FRANK ER PÅ LISTEN – BLIR DU MED???**

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN



HUSK Å MELDE DEG PÅ!!!!



Follo SK Elite

Follo SK Elite



Hvem og hva?

“En gjeng glade amatører som er over gjennomsnittlig glad i å kjøre fellesstarter.”

- 🚴 9 ryttere i 2019, 10 i 2020
- 🚴 Deltar i fellesstarter med mål om å vinne
- 🚴 Kjører lagtaktikk med kapteiner og hjelperyttere



Høydepunkter 2019

- 🚴 Stjernetrækken – Johan 1. plass
- 🚴 Follorittet – Johan 2. plass
- 🚴 Landeveisrittet lagtempo – 5. plass
- 🚴 Mjøsa rundt – Fredrik 1. plass, Sten Marius 3. plass
- 🚴 Trondheim - Oslo – Johan 2. plass
- 🚴 Kråketrækken – Knut 1. plass (30-40)
- 🚴 Oslo - Lærdal – Sten Marius 2. plass
- 🚴 Zwift-NM – Johan 6. plass
- 🚴 Fusion ECT Racing League – Stian L. 3. plass

Rittplan 2020

- 🚴 Stjernetrækken
- 🚴 **Oslo - Mysen**
- 🚴 Smaalene rundt
- 🚴 Enebakk rundt
- 🚴 Vårtesten
- 🚴 Follorittet
- 🚴 Nordmarka rundt
- 🚴 Vestfold rundt
- 🚴 Landeveisrittet lagtempo
- 🚴 Mjøsa rundt
- 🚴 **Trondheim - Oslo**
- 🚴 **Jotunheimen Rundt**
- 🚴 Master NM + Klubbmesterskap
- 🚴 Øyeren rundt
- 🚴 Kråketrækken
- 🚴 **Oslo - Lærdal**
- 🚴 Femsjøen Rundt



Leke proffer

- 🚴 Kjøre flere ritt sammen
- 🚴 Satse på de 4 Styrkeprøven-rittene (sammenlagt)
- 🚴 Enda tydeligere kapteiner/hjelperyttere
- 🚴 Standardisere på utstyr ...



Kontakt



Fredrik Lorentzen Henne

902 00 705

fredrik.henne@hotmail.no

facebook.com/folloskelite





Team Follo



Team Follo 2020

Kapteiner:

Lino Inversini (Follo SK og Nesodden SK)

Christian Askildsen (Drøbak SK)

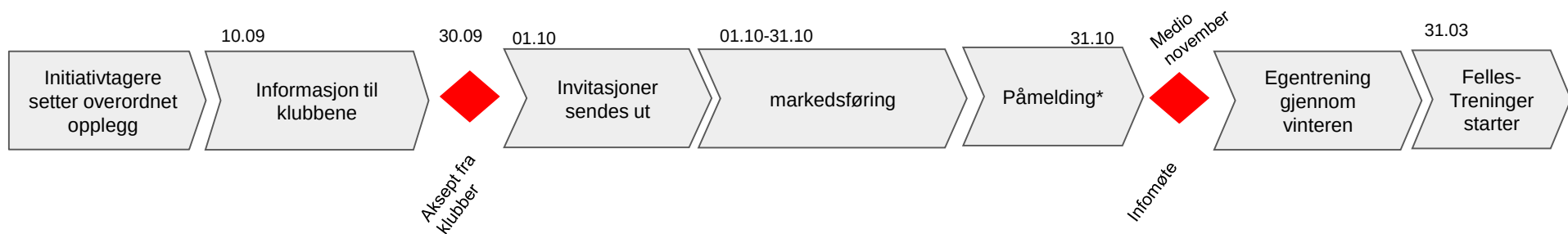
Jørgen Feldt (Follo SK)

Espen K. Mørch (Drøbak SK)



Overordnet videreføring av Team Follo til 2020

Initiativtakerne ønsker at et slikt samarbeidsprosjekt skal ha en åpen prosess, dvs. at klubbene, og deres styrer, er invitert inn til prosjektet. Invitasjon til klubbenes medlemmer er godkjent fra styrene i forkant av utsendelse.



* Prosjektet forutsetter en bruttotropp på min. 25 kapable ryttere for å gå videre.

Team Follo 2019

- Infomøte i november 2018
- På det meste 43 ryttere i bruttotroppen.
- Deltakere fra klubbene Follo, Drøbak, Son, Vestby, Kolbotn, Nesodden.
- 13 treninger, fra 1.april ->
- 3 ritt, Enebakk Rundt, Randsfjorden Rundt og Lillehammer - Oslo
 - Noen få kjørte også Nordmarka sammen med noen fra Aurora Borealis
- Sterkere gruppe totalt sett i 2019 enn i 2017 og 2018
- Generelt god stemning i laget.
- 20 ryttere til start i Lillehammer (4 fikk ikke plass på laget)
- Passerte Rye XP på Randsfjorden Rundt
- 2.plass i lagkonkurransen Lillehammer-Oslo!



Overordnet plan

- Felles satsningslag på tvers av sykkelklubbene i Follo, med mål om seier i Lillehammer-Oslo!
- Begrenset til perioden 31.mars - 22.juni 2020
- Diverse “Events” via Facebook gjennom høsten/vinteren/våren hvor teamet og andre fra moderklubbene er velkomne.
- Fellestreninger på tirsdager ukentlig fra ca. 31. mars
 - Et par helgeøkter med langtur
- Tre oppkjøringsritt;
 - Enebakk Rundt, Randsfjorden Rundt og Mjøsa Rundt
 - Individuell logistikk og påmelding
- Lillehammer-Oslo
 - Samlet påmelding
 - Felles opplegg for transport og overnatting i Lillehammer



Team Follo 2020

- Stor bruttotropp skal sikre 20 ryttere til start i Lillehammer
- De sterkeste rytterne fra Follo-regionen
- En god kjerne fra tidligere år blir med videre, og vi forsterker laget med nye ryttere
- Fortrinnsvis lokale ryttere
- Det beste/raskeste treningsfellesskapet i regionen!
- Konkurransen og kameratskapet gjør oss bedre
- Individuell trening gjennom vinteren + events fram mot våren
- Kostnader
 - 1 000,- ved påmelding til laget (påmelding DSSP med tilhørende kostnader)
 - Tillegg kommer transport DSSP, påmelding til oppkjøringsritt og drakt

#KeepShowingUp



Laguttak?

Erfaringsmessig så er det noen som trekker seg i løpet av våren. Derfor vil vi jobbe for å ha en “bruttotropp” som er stor nok til at vi kan starte med 20 ryttere i Lillehammer.

Blir det nødvendig med laguttak, så vil kapteinsteamet gjøre dette etter en totalvurdering basert på bl.a følgende:

- Kjørestyrke.
- Dyktighet på å sykle i rulle.
- Historikk.
- Tidspunkt for påmelding.
- Bidrag i laget.
- Lagmoral.
- Resultater på trening og i oppkjøringsritt



Sosiale medier

Som seg hør og bør, er vi til stede på sosiale medier:



- **Deltakerforum på facebook:**

- Lukket gruppe, kun for deltakere og støtteapparat.
Her samles informasjon, treningsplan osv. Avtal gjerne ekstra treninger, samkjøring til ritt osv.

- **Åpen side på facebook:**

- Her legger vi fortløpende ut bilder, resultater, og statusoppdateringer. Inviter familie og venner til å følge oss på veien mot Lillehammer-Oslo.
- Presentasjon av hver enkelt rytter gjennom vinter og vår



- **Instagram**

- Presentasjon av hver enkelt rytter gjennom vinter og vår på vår Instagram-konto (del konto med familie og venner)
- Bilder legges ut fortløpende ettersom det drypper inn fra ryttere/støtteapparat
- Del treningsbildene dine på Instagram med emneknaggen #teamfollo #teamfollo2019 #AldriUtAvRulla #fuelofnorway



Kontaktinformasjon

Christian Askildsen
Drøbak SK
M: 934 12 477
E-post: christian.askildsen@gmail.com

Lino Inversini
Follo SK og Nesodden SK
M: 90 74 88 74
E-post: lino.inversini@hotmail.com

Jørgen Feldt
Follo SK
M: 91 10 43 95
E-post: jorgen.feldt@gmail.com

Espen K. Mørch
Drøbak SK
M: 97 52 63 23
E-post: espen.kjelsrud@gmail.com



Sekk er for
skolebarn og
turgåere!



Drakt og hjelm

- Tilsvarende tidligere år, men noen endringer
- Team Follo-drakt (trøye, shorts, skotrekk, vindvest)
- Eksisterer et lite bruktmarked
- (Løse bein og knær i sort)
- Valgfri hvit hjelm.



Hva koster det?

- Egenandel på 1 000,- som betales innen årsskiftet. Betalingsinfo kommer.
 - Deltakelse i regionens beste treningsmiljø!
 - Deltakelse på oppkjøringsrittene
 - (Fuel of Norway sponser laget med flasker og sportsdrikke.)
 - Startkontingent til Lillehammer-Oslo (Vi betaler for hele pulja nå).
 - Et eventuelt overskudd akkumulert fra egenandelene går til fellesutgifter for laget.
- Oppkjøringsrittene Enebakk Rundt og Randsfjorden Rundt.
 - Individuell påmelding. Pris avhenger av påmeldingstidspunkt.
- Team Follo-uniform.
- Buss og sykkeltransport til Lillehammer. 600,- (2019)
- Overnatting i Lillehammer: Kr 1 290,- per dobbeltrom (2019)

a.	Tempodrakt	kr. 1150,-
b.	Skotrekk	kr. 280,-
c.	Vindvest	kr. 710,-



Hvor skal vi forbedre oss?

- Dra fordel av at vi i større grad kjenner laget fra start.
- Håper å forsterke laget med flere gode ryttere - høyere gjennomsnittstyrke i laget.
- Perfeksjonere rullekjøringen.
- Inkludere noen flere langturer i treningen
- Et ekstra oppkjøringsritt
- #AldriUtAvRulla - vi skal blø for laget!



Lillehammer-Oslo 2020

- Stiller i lagkonkurransen for 20-mannslag.
- Mål om seier!
- Foreløpig ukjent konkurranse / motstandere, men går rykter
- Måltid avhengig av løype. Snittfart rundt 44-45 km/t.
- Ingen langing.



Support

- Det er disse gutta som gjør at vi kan leke toppidrett 😊



Trening og ritt til våren

Trening

- Fellestreninger starter 2.april
- 11 fellestreninger
- 2 oppkjøringsritt (1.mai Enebakk Rundt og 25.mai Randsfjorden Rundt)

Ritt

- 1.mai: Enebakk Rundt (84 km) - fokus er tid. Under 01t58min.
- 25.mai: Randsfjorden Rundt (152 km og 1065hm). Samkjøring av lag, hardt!
- 22.juni: Lillehammer - Oslo (192 km og 1327hm)





Lillehammer - Oslo

Transport

- Buss og lastebil til sykler (ca. 600,- (?) per pers)
- Avreise fredag midt på dagen

Overnatting

- Booker inn på felles hotell

Kjøreplan / langing

- Ja, vi kommer til å ha tidsplan og kanskje langing

Budsjett

- Alle kostnader dekkes av egenandel / selvkost





Sydensykling

Follo SK - Vår 2020

Mallorca 312

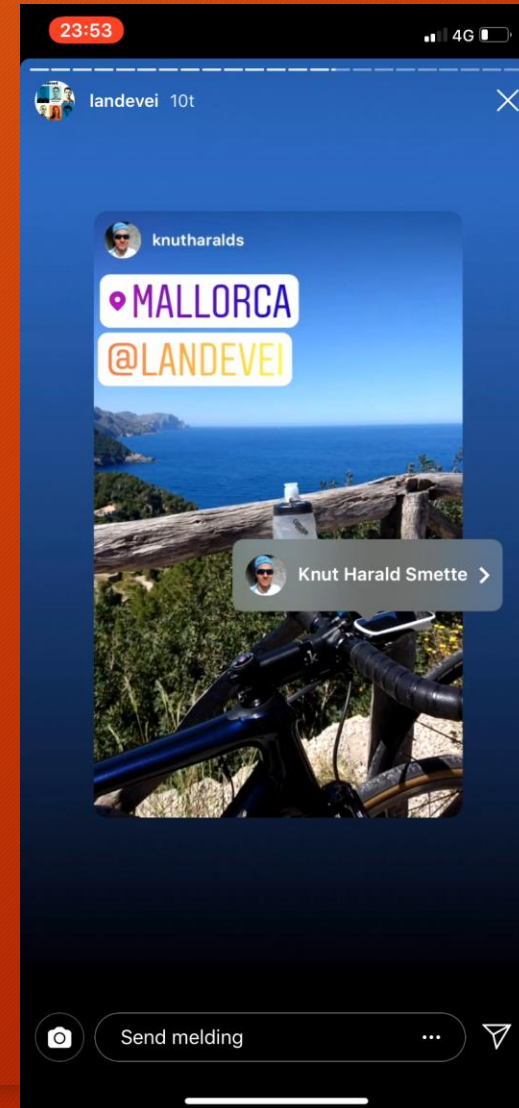
rapport fra 2019 Follo Edition

Bib nummer...



Intervju

Intervju på Instagram med Landevei
dagen før dagen 😊



06:00

Oppstilling før sola går opp



06:58

Klart for start rett ved soloppgang



Start 07:00

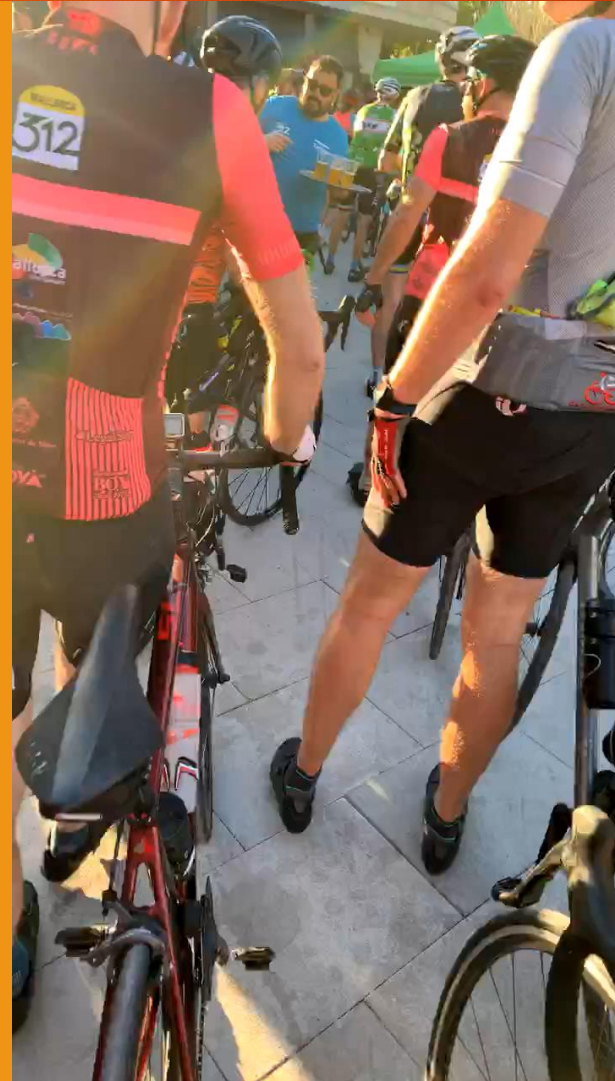
Nesten... kan ta litt tid med 8000 som starter samtidig... 😊



Både flatt og bratt



Gode matstasjoner



MÅL !!!!

- Makstid 14 timer
- 312 KM
- 5000 høydemeter
- Lengste utforkjøring er 14 km
 - 55 km/t i snit
 - Ca. 15-16 minutter utfor



Sa Calobra











Formenter



Formenter



Kalorier

MYE kalorier! 😊

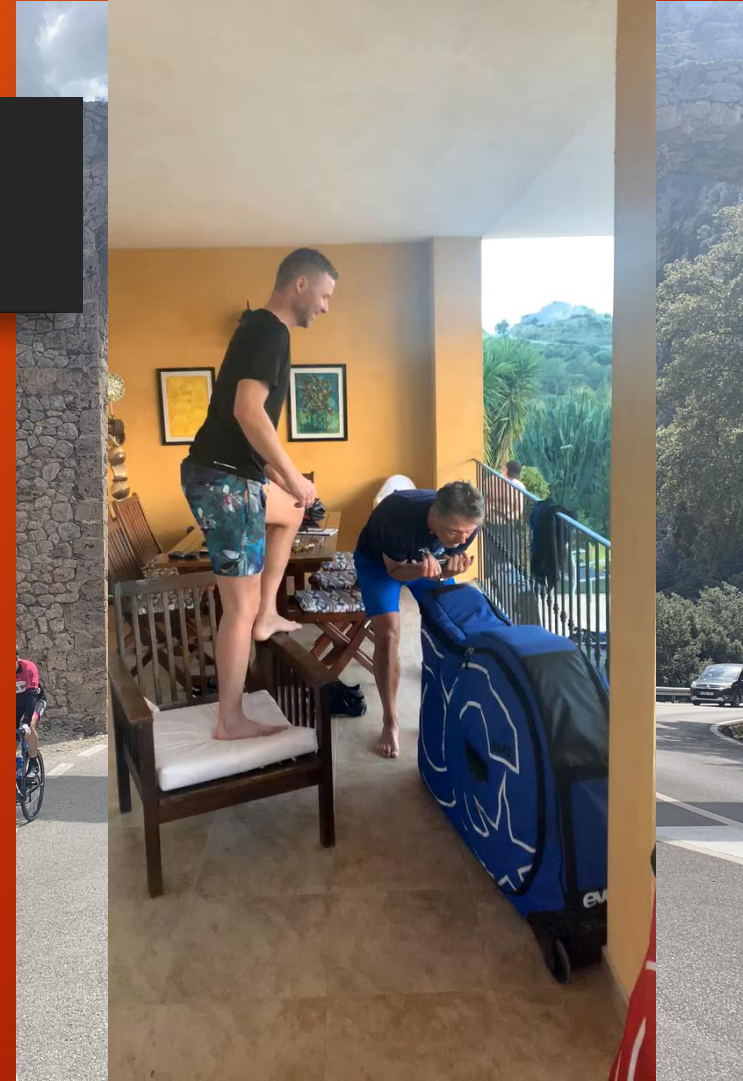


Restitusjon



The End

2020 Edition ble fulltegnet på en dag...
... men fullt mulig å bli med for å sykle alt annet. 😊



Sydensykling

Follo SK - Vår 2020



Vintertrening 2019-2020

Infomøte Follo SK

17.10.2019

Jørgen Feldt



Bakgrunn

- Tidligere år har Follo SK leid saler hos ulike treningssenter
- Tilbudet Follo SK har hatt i 2014 - 2017 har vært svært bra
- Utviklingen har gått i retning av at dette har vært vanskeligere å få til
 - Økte leiepriser hos treningssenter
 - Redusert vilje hos treningssentrene til å leie ut sykkelsal
 - Økt administrasjon for Follo SK
- I 2018 inngikk klubben samarbeid med SPARTA som har det beste tilbudet for innesykling i området
 - Modellen for 2018-2019 var en deling mellom medlemskap i treningssenter og egenandel til klubben
- Erfaringen fra 2018-2019 var at det var en del ledig kapasitet på timene til klubben, og disse ble etterhvert kjørt som åpne timer for hele treningssenteret
- Tilbakemeldinger på at det var uhensiktsmessig å binde opp klubbtrening til en dag

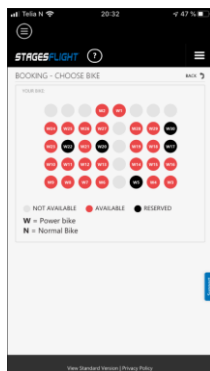
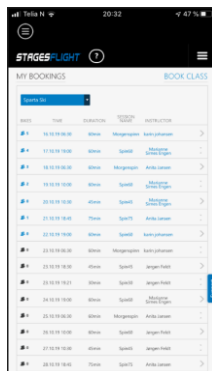
Opplegg for 2019-2020

- Vintertreningen følger SPARTA sin timeplan
- Follo SK sine timer er ordinære timer, men vi håper å samle flest mulig medlemmer på disse dagene.
- Follo SK-sykkeltimen vil ikke ha en fast ukedag, men varierer fra uke til uke
 - Ønsker å motvirke at noen mister muligheten til å bli med på Follo SK sine timer
 - Timen er åpen for Follo SK og øvrige medlemmer på SPARTA
- Follo SK sin styrketime blir på Body Pump på mandager eller onsdager
- Modellen blir kun medlemskap til SPARTA, ingen egenandel til Follo SK

Om sykkelsalen

- Kraftig lufteanlegg som er “overdimensjonert”
- Luftinntak rett utenfra
- Wattsykler levert fra Stages
- Tilsendt e-post med analyse og detaljer fra økta
- Stages Flight app

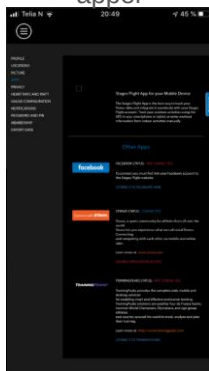
Booking til timer og sykkel



Egen profil med FTP/HR etc.



Synk. til 3. parts apper



Intensitetsstyres med FTP-% og løypeprofiler på lerret



Saltimer

MANDAG 21/10		TIRSDAG 22/10		ONSDAG 23/10		TORSDAG 24/10		FREDAG 25/10		INFORMASJON	
18:00	BodyPump 60 Kristin Guttormsen	17:30	BokseSkole 60 8-14år SKK	06:30	Morgenspin 60 Karin K. Johansen	17:30	BokseSkole 60 8-14år SKK	06:30	Morgenspin 60 Anita Jansen	Fargebeskrivelse	
18:30	Kickboksing 90 SKK	18:00	CFS Teknikk 60 Stian L. Bjørnsen	18:00	CFS WOD 60 Remi Li	18:30	Boksing 90 SKK	17:30	CFS WOD 60 Kristin Guttormsen	Aerobic/Dans	
18:45	Spin 75 Anita Jansen	18:20	Boksing 90 SKK	18:30	Spin 45 Jørgen Feldt	19:00	CFS WOD 60 Adi Toth	17:30	Kickboksing 90 SKK	Styrke	
19:15	CFS WOD 60 Kristin Guttormsen	19:00	Spin 60 Karin K. Johansen	18:30	Kickboksing 90 SKK	19:00	Spin 55 Marianne S. Engen	LØRDAG 26/10		Sykkel/Kondis	
		19:10	CFS WOD 60 Stian L. Bjørnsen	19:20	Spin 30 Jørgen Feldt			09:25	Rowing 30 Jørgen Feldt	Ungdom/Barn	
		20:15	Rowing 30 Åsmund Karlsen	19:20	BodyPump 60 Anette Dahl			10:00	BodyPump 60 Kristin Guttormsen	CFS	
								10:00	Spin 60 Jørgen Feldt	Høyintensitet	
								11:15	CFS WOD 60 Kristin Guttormsen	Kickboksing	
								SØNDAG 27/10		Apningstider	
										Alle dager 05:00 - 24:00	
										Bemanning	
										Man-torsdag 16:00-20:00	
										Lørdag 10:00-13:00	
										Ubemannet søn- og helligdager	
										Barnepass	
										Man-torsdag 17:00-20:30	
										Lør-søndag 10:00-13:30	
										Ingen pass fre- og helligdager	
										Kontaktinformasjon	
										Verkstedveien 8, 1400 Ski	
										Telefon: 64 94 29 00	
										post@aastrainingssenter.no	

Sykkeltimer alle dager i uka (9 økter)

Ukedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Varighet	75 min	60 min	Morgen: 60 min Kveld: 80 min (45+30)	55 min	60 min	T.o.m uke 43 60 min F.o.m uke 44 90 min (45+45)	45 min
Hvem	Anita	Karin	Morgen: Karin Kveld: Jørgen	Marianne	Anita	Rullerende instruktør	Rullerende instruktør

Ukesplan for Follo SK saltimer 2019/2020

Uke	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4
Dag	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	Onsdag Lørdag	Torsdag Lørdag	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	Onsdag Lørdag	Torsdag Lørdag	??	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	Onsdag Lørdag	Torsdag Lørdag

Uke	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dag	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	Onsdag Lørdag	Torsdag Lørdag	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	Onsdag Lørdag	Torsdag Lørdag	Mandag Lørdag	Tirsdag Lørdag	PÅSKE

FTP-testing

- Gjennomfører 3 FTP-tester (20 min, totalt 75 min) i løpet av vintersesongen
 - Lørdag uke 44 (2/11-19)
 - Lørdag i februar
 - Lørdag i april
- Informasjon om gjennomføring og protokoll kommer i forkant
- Sporadisk gjennomføring av 3-min FTP-tester for å kalibrere

Medlemskap

Se hjemmesiden til SPARTA Treningssenter, klikk [her](#)

**FOLLO
GULL**

**Student
GULL**

BESTE treningstilbud i Follo!

Full tilgang til S.P.A.R.T.A, Ås fysioterapi og treningssenter, Xpress Performance og A.C.E Racket & Treningssenter. Alle saltimer, kampsport, Squash, Padel, klatring. CFS på S.P.A.R.T.A.

499 kr pr.mnd uten binding,
399 kr for studenter under 30 år.

**Follo
Junior**

6-12 år: Alle barneaktiviteter på S.P.A.R.T.A, Ås fysioterapi og treningssenter, Xpress Performance.
249 kr pr.mnd uten binding.

12-16 år: Alle aktiviteter på S.P.A.R.T.A, Ås fysioterapi og treningssenter, Xpress Performance.
299 kr pr.mnd uten binding.

Kommunikasjon

SPARTA Treningssenter sin hjemmeside, klikk [her](#).

SPARTA sin FB-side, klikk [her](#).

Follo SK sin FB-side for SPARTA Treningssenter, klikk [her](#).



Why so serious
Egne erfaringer med
trening

-
- Litt mer kjent med meg
 - Noen knagger og tips for trening
 - Keep it simple and fun



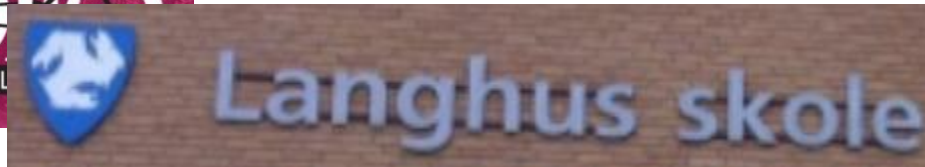
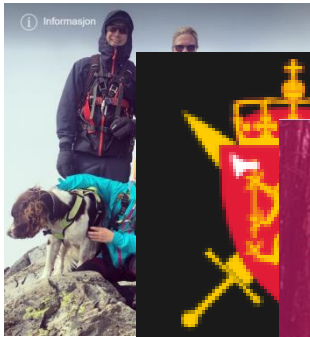
Innhold

- Hvem er jeg
- Hva baserer jeg meg på
- Noen prinsipper
- Time Management
- Periodisering av treningsåret
- Soner
- Kosthold
- Eksempel på treningsplan



Hvem er jeg?

- Liker å tro at jeg befinner meg på delt fjerdeplass i eget liv



- Mosjonist
 - Ingen særlige resultater å snakke om
 - Bruker ca 50%-stilling på trening årlig
 - Sykler ca. lengden en gjennomsnittlig familiebil kjører i året
 - Liker å sykle, noen ganger fort, gjerne med andre



Hva baserer jeg meg på?

På nattbordet

Bøker

- Best på sykkel (Thor Hushovd)
- Best når det gjelder (Marit Bjørgen)
- **Cyclist Training Bible (Joe Friel)**
- Your best triathlon (Joe Friel)

Artikler

- Treningsanbefalinger for å bedre sentrale fysiologiske faktorer i sykkelprestasjon
- **Styrketrening i typiske utholdenhetsidretter**
- Utholdenhet - Trening som virker
- **Hvordan trener verdens beste utholdenhetsutøvere**
- (Loepning) Intensitet, hjerterefrekvens, laktatverdier

Nettsider

- **Wattkoden.no**
- **Jonasorset.com**

På skolebenken

- Trener 1 NCF
- **Den store trenerhelgen NCF**
- **Trenerkurs med Letth (Aslak Mørstad)**

På veien

- Prøve og feil selv
- Treningskompiser
- Follo Express
- Team Follo
- Team YT Torshov Sport
- Team Fuji



Noen prinsipper

- Hvis du vil det nok så får du det til
- Keep showing up
- Variasjon
- Tren når det passer (husk rangstigen)
- Ha en treningskamerat
- Ha en plan, ikke følg den
 - La kropp og hode bestemme



Time Management

- Vær bevisst på hvor og hvordan du bruker tiden

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skole	06:00							
Skolearbeid	06:30	Stå opp	Stå opp	Stå opp	Stå opp	Stå opp		
Basis/kjerne	07:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		
Langrenn	07:30							
Syssel	08:00	Til skolen	Til skolen	Til skolen	Til skolen	Til skolen	Stå opp	Stå opp
HVILE	08:30	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Frokost	Frokost
	09:00	FYSAK						
	09:30						Trening 2-3 timer. Enduro-preget stitur, innlagte spurter, først opp bakken.	Løping i skogsterreng Basis/kjerne-trening
	10:00	Mellommåltid 1	Mellommåltid 1	Mellommåltid 1	Mellommåltid 1	Mellommåltid 1		
	10:30							
	11:00							
	11:30							
	12:00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
	12:30							
	13:00							
	13:30							
	14:00						Mellommåltid 2	Mellommåltid 2
	14:30	Hjem fra skole	Hjem fra skole	Hjem fra skole	Hjem fra skole	Hjem fra skole		
		Mellommåltid 2 & Lufta Raya	Mellommåltid 2 & Lufta Raya	Mellommåltid 2 & Lufta Raya	Mellommåltid 2 & Lufta Raya	Mellommåltid 2 & Lufta Raya		
	15:00							
	15:30	Skolearbeid	Evt. Skolearbeid	Evt. Skolearbeid	Evt. Skolearbeid			
	16:00							
	16:30		Middag	Middag	Middag	Middag		
	17:00						Middag	Middag
	17:30	Middag						
	18:00	Hvile/Fritid	Langrenns trening - allsidig trening uten for høy intensitet	Rulleøkt - høyintensiv trening	Langrenns trening - intensiv trening som er intervallbasert	Kort løpetur Basis/kjerne-trening		
	18:30							
	19:00							
	19:30							
	20:00							
	20:30							
	21:00	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove
	21:30							



Periodisering

Trening bør holdes så enkelt som mulig og skal være gøy, men

Litt planlegging og struktur gjør trening mer artig

Grunntrening

Forberede kroppen på senere harde perioder, økning i belastning og treningsvolum

Oppkjøringsperiode

Hard periode for å øke utholdenhet og tåle å kjøre med høy belastning over tid

Konkurransperiode

Formtoppen, nå skal treningsarbeidet få uttelling



Konkurransperiode 1 Juni

Hensikt

Jevnt gode prestasjoner i ritt

Aktivitet:

Konkurranse

Restitusjon

Langkjøring

Grunntrening 2 Juli

Hensikt

Jevnt gode prestasjoner i ritt

Aktivitet:

Konkurranse

Restitusjon

Langkjøring

Konkurransperiode 2 August

Hensikt

Jevnt gode prestasjoner i ritt

Aktivitet:

Konkurranse

Restitusjon

Langkjøring

Oppkjøringsperiode 1 April

Hensikt

Øke konkurransefarten

Aktivitet:

Intervall I3

Intervall I4/konkurranse

Langkjøring

Kommentar:

Intervaller har innslag av I4 mot slutten av drag

Oppkjøringsperiode 2 Mai

Hensikt

Øke konkurransefarten

Aktivitet:

Intervall I3

Intervall I4/konkurranse

Langkjøring

Kommentar:

Mer trening opp mot konkurransetempo

Intervaller har innslag av I4, kombinasjon av I3 og I4

Grunntreningsperiode

Grunntrening 1 November

Hensikt

Legge grunnlag for senere hard trening

Aktivitet:

Langkjøring, Styrketrakk (60 rpm),

Intervall (I3) 1-2 ganger per uke,

Basis-trening, Alternativ

Kommentar:

Begynn forsiktig, gradvis økning på belastning

Intervaller med varighet +/- 6min, 4 til 5 drag

Grunntrening 2 Desember

Hensikt

Legge grunnlag for senere hard trening

Aktivitet:

Langkjøring, Styrketrakk (60 rpm),

Intervall (I3) 1-2 ganger per uke,

Basis-trening, Alternativ

Kommentar:

Liten økning på timeantall Gr.1

Intervaller med varighet 6-8 min, 4 til 5 drag

Grunntrening 3 Januar

Hensikt

Øke utholdenhet

Aktivitet:

Langkjøring, Styrketrakk (60 rpm),

Intervall (I3) 2 ganger per uke,

Basis-trening, Alternativ

Kommentar:

Liten økning på timeantall fra

Gr.2

Intervaller med varighet 6-15 min

Intervaller med varighet +/- 6min, 4 til 8 drag

Tåle +30 min sammenhengende i

sone 3 mot slutt av periode

Grunntrening 4 Februar

Hensikt

Øke utholdenhet

Aktivitet:

Langkjøring, Styrketrakk (60 rpm),

Intervall (I3) 2 ganger per uke,

innslag av I4,

Basis-trening, Alternativ

Kommentar:

Liten økning på timeantall fra

Gr.3

Intervaller med varighet 10-20

min, 4 til 8 drag

Tåle +45 min sammenhengende i sone 3 mot slutt av periode

Grunntrening 5 Mars

Hensikt

Øke utholdenhet

Aktivitet:

Langkjøring, Styrketrakk (60 rpm),

Intervall (I3) 2 ganger per uke,

innslag av I4,

Basis-trening, Alternativ

Kommentar:

Liten økning på timeantall fra

Gr.4

Intervaller med varighet 10-20

min, 4 til 8 drag

Tåle +60 min sammenhengende i sone 3 mot slutt av periode

Friperiode September og Oktober

Hensikt

Mental avkopling

Aktivitet:

Det som lyster

Kommentar:

Legg igjen pulsbelte, Stravalogg og press hjemme

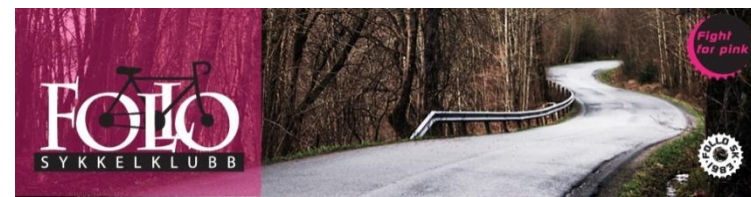
Ut på tur for å ha det hyggelig

Soner

Sone	Puls	Watt	Når brukes sonen	Varighet økt
1 (I1)	60% - 72%	56%-76%	Mengdetreningssone. Sett inn i «banken» for å tåle harde perioder	2-4 timer 45 – 60 min ved restitusjonstrening
2 (I2)	73% - 82%	77%-88%	Lapskaus!! Ikke er det rolig og ikke er det hardt. Tapper overskudd til de harde øktene.	2-4 timer
3 (I3)	83% - 87%	89%-100%	Lange intervalldrag. Sett inn i banken, her skal vi tåle å ligge leenge!	1 - 2 timer Arbeidsperiode 60-90 min
4 (I4)	88% - 93%	101%-113%	Konkurranse Kortere intervalldrag (4-6 min) Innslag av denne på I3 drag.	1 – 1,5 timer Arbeidsperiode 45-60 min
5 (I5)	94%→	114%-120%	Konkurranse	

Kilde og anbefalt lesning:

Treningsanbefalinger for å bedre sentrale fysiologiske faktorer i sykkelprestasjon



Kosthold

- jeg trives best med vanlig norsk kosthold

I det daglige

06:30 Frokost – havregrøt/gryn

10:00 Mellommåltid - knekkebrød

11:30 Lunch - brødsiver

14:00 Mellommåltid - knekkebrød

17:30 Middag

22:30 Kveldsmat – knekkebrød, lomper, brødsiver

Pendlerdager så blir det et par måltider ekstra.

Drikker vann/sukkerfri saft

Guilty pleasures

- Fordi vi er mosjonister



Under trening

Ved trening under 1 time – ingenting

Ved trening opp til tre timer – banan og vann

Ved trening over tre timer - banan, brødsiver og vann/solbærsaft

Under ritt

Drikker godt i forkant, ingen drikke siste 40 min før konkurranse

Under 1 time – ingenting/vann

Opp til tre timer – banan, vann og sportsdrikk, kanskje gel.

Over tre timer - banan, brødsiver og vann/solbærsaft/sportsdrikk, gel



Forslag til innhold i en treningsuke

- Intervall
 - Terskel (sone 3) – arbeidsperiode på 45-60 min
 - Over terskel (sone 4) – arbeidsperiode på 30-45 min
- Styrke
 - Tung styrketrening
 - Basis
- Langtur (sone 1)
 - Løping
 - Sykling
 - Langrenn



Oppsummert

- Litt struktur og disiplin må til

A		B	C	D	E
Fargekoder					
Rød					
Grønn					
Blå					
Gul					
Rosa					
Hvit					
Annet					
Base 1.4					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.1 (12-13 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.2 (14-15 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.3 (16-17 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.4 (18-19 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.5 (20-21 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.6 (22-23 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.7 (24-25 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.8 (26-27 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.9 (28-29 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.10 (30-31 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.11 (32-33 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.12 (34-35 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.13 (36-37 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.14 (38-39 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.15 (40-41 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.16 (42-43 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.17 (44-45 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.18 (46-47 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.19 (48-49 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.20 (50-51 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.21 (52-53 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.22 (54-55 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.23 (56-57 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.24 (58-59 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.25 (60-61 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.26 (62-63 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.27 (64-65 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.28 (66-67 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.29 (68-69 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.30 (70-71 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.31 (72-73 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.32 (74-75 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.33 (76-77 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.34 (78-79 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.35 (80-81 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.36 (82-83 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.37 (84-85 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.38 (86-87 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.39 (88-89 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.40 (90-91 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.41 (92-93 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.42 (94-95 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.43 (96-97 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.44 (98-99 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.45 (100-101 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.46 (102-103 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.47 (104-105 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.48 (106-107 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.49 (108-109 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.50 (110-111 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.51 (112-113 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.52 (114-115 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.53 (116-117 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.54 (118-119 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.55 (120-121 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.56 (122-123 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.57 (124-125 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.58 (126-127 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.59 (128-129 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.60 (130-131 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.61 (132-133 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					
Fokus					
Annet					
Base 2.62 (134-135 t)					
Treningstype					
Intensitet					
Varighet					

Anbefalt litteratur

- Mine treningsprinsipper er basert på innhold i disse artiklene

- Treningsanbefalinger for å bedre sentrale fysiologiske i sykkelprestasjon
- Styrketrening i typiske utholdenhetsidretter
- Utholdenhet - Trening som virker
- Hvordan trener verdens beste utholdenhetsutøvere
- (Loepning) Intensitet, hjerterefrekvens, laktatverdier

Google hjelper deg å finne artiklene!



På slidene bak følger forslag til en treningsplan

Kommentar:

Programmet periodiserer gjennom året, og med 3 ukerssyklus (R-H-M)

- R- Rolig uke, restitusjon for å unngå overbelastning og sykdom
- M – Mengdeuke, fokus på volum
- H – Hard uke, fokus på intervaller og klare å gjennomføre disse. Annen trening som langkjøring og styrke kan gjennomføres så lenge det ikke går på bekostning av intervallene

Styrketrekk kan byttes ut eller kombineres med ren styrke.

Programmet er noe tilsvarende det jeg forsøker å følge, men uker tilpasses etter hva som passer ift. familie og jobb. Poenget er å ha en viss struktur og plan med treningen som gjennomføres.



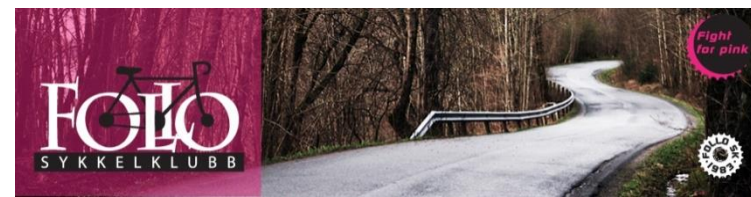
Grunntreningsperiode

	November					
	Uke 1		Uke 2		Uke 3 (H)	
	Gr. 1		Gr. 1		Gr. 1	
Hensikt	Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening	
OBS	Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon	
Aktivitet	Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring	
Aktivitet	Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk	
Aktivitet	Basis-trening		Basis-trening		Basis-trening	
Aktivitet	Alternativ		Alternativ		Alternativ	
Man	Kort langkjøring	1	Kort langkjøring	1	Intervall I3/4	1
Tirs	Styrketråkk	1	Styrketråkk	1	Intervall I3/4	1
Ons	Kort langkjøring	1	Kort langkjøring	1	Hvile	1
Tors	Styrketråkk	1	Styrketråkk	1	Hvile	1
Fre	Hvile		Hvile		Intervall I3	1,5
Lør	Intervall I3	1,5	Intervall I4	1,5	Intervall I3	2
Søn	Langkjøring	2,5	Langkjøring	2,5	Intervall I3	2,5
Totalt		8		8	5,5	9



Grunntreningsperiode

	Desember					Januar				
	Uke 1 (R)		Uke 2 (H)		Uke 3 (M)	Uke 4 (R)		Uke 5 (H)		
	Gr. 2		Gr. 2		Gr. 2	Gr. 2		Gr. 2		
Hensikt	Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening	Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening		Legge grunnlag for senere hard trening
OBS	Lite økning i timer.		Lite økning i timer.		Lite økning i timer.	Lite økning i timer.		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon
Aktivitet	Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Begynn forsiktig! Gradvis progresjon	Begynn forsiktig! Gradvis progresjon		Langkjøring		Langkjøring
Aktivitet	Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring	Langkjøring		Intervaller I 3		Intervaller I 3
Aktivitet	Styrketrakk		Styrketrakk		Styrketrakk	Styrketrakk		Styrketrakk		Styrketrakk
Aktivitet	Basis-trening Alternativ		Basis-trening Alternativ		Basis-trening Alternativ	Basis-trening Alternativ		Basistrening		Basistrening
Man	Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I3
Tirs	Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring	1,5 Langkjøring
Ons	Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I2	1 Styrketrakk I3	1 Styrketrakk I2
Tors	Hvile	1,5 Hvile	Hvile	Hvile	Hvile	1,5 Hvile	Hvile	Hvile	1,5 Hvile	Hvile
Fre	Langkjøring	1,5 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Langkjøring	1,5 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Langkjøring	1,5 Intervall I3	1,5 Intervall I3
Lør	Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Langkjøring	2 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Langkjøring	2 Intervall I3	1,5 Intervall I3	1,5 Langkjøring
Søn	Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring	2,5 Langkjøring
Totalt		10,5	9	9,5	10,5	9	9,5	10,5	9	9,5



Grunntreningsperiode

	Februar								Mars									
	Uke 1 (R')		Uke 2 (H)		Uke 3 (M)		Uke 4 (R')		Uke 1 (H)		Uke 2 (M)		Uke 3 (R')		Uke 4 (H)		Uke 5 (M)	
	Gr. 3		Gr. 3		Gr. 3		Gr. 3		Gr. 4		Gr. 4		Gr. 4		Gr. 4		Gr. 4	
Hensikt	Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet		Øke utholdenhet	
OBS	Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3		Intervall I3	
Aktivitet	Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring		Langkjøring	
Aktivitet	Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk		Styrketråkk	
Aktivitet																		
Aktivitet																		
Man	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I3	1,5	Styrketråkk I3	1
Tirs	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	1,5
Ons	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I3	1	Styrketråkk I2	1	Styrketråkk I2	1	Hvile		Styrketråkk I2	1
Tors	Hvile	1,5	Hvile		Hvile		Hvile	1,5	Hvile		Hvile		Hvile		1,5	Styrketråkk I3	1,5	Hvile
Fre	Langkjøring	1,5	Intervall I3	1,5	Intervall I3	1,5	Langkjøring	1,5	Intervall I3	1,5	Intervall I3	1,5	Langkjøring	1,5	Langkjøring	3	Intervall I3	1,5
Lør	Intervall I3	1,5	Intervall I3	2	Langkjøring	2	Intervall I3	3	Intervall I3	2	Langkjøring	2	Intervall I3	1,5	Intervall I3	1,5	Langkjøring	2
Søn	Langkjøring	2,5	Langkjøring	3	Langkjøring	3	Langkjøring	3	Langkjøring	3	Langkjøring	3	Langkjøring	4	Langkjøring	3	Langkjøring	4
Totalt		10,5		10		10		12,5		10		10		12		12		11



Oppkjøringsperiode og konkurranseperiode

	April		Mai	
	Oppkj. 1		Oppkj. 2	
Hensikt	Øke konkurransefarten		Øke konkurransefarten	
OBS	Intervall I3		Intervall I3	
Aktivitet	Intervall I4/konkurranse		Intervall I4/konkurranse	
Aktivitet	Langkjøring		Langkjøring	
Aktivitet				
Aktivitet				
Man	Intervall I3	1,5	Intervall I3	1,5
Tirs	Styrketråkk	1,5	Styrketråkk	1,5
Ons	Langkjøring	2	Langkjøring	2
Tors	Powertråkk I3	1,5	Intervall I3	1,5
Fre	Hvile		Hvile	
Lør	Intervall I4/konkurranse	2	Intervall I4/konkurranse	2
Søn	Langkjøring	4	Langkjøring	4
Totalt		12,5		12,5

	Juni		Juli		August	
	Konk. 1		Gr. 5		Konk. 2	
Hensikt	Jevnt gode prestasjoner i ritt		Fri Langkjøring Intervall sone 3		Jevnt gode prestasjoner i ritt	
OBS	Konkurranse Restitusjon		Kvaliteten på		Konkurranse Restitusjon	
Aktivitet						
Aktivitet						
Aktivitet						
Aktivitet						
Man	Langkjøring	1,5	Intervall I3	2	Langkjøring	1,5
Tirs	Kort langkjøring	1,5	Styrketråkk	1,5	Kort langkjøring	1,5
Ons	Langkjøring	1,5	Langkjøring	3	Langkjøring	1,5
Tors	Intervall I3/langkjøring	1,5	Powertråkk I3	1,5	Intervall I3/langkjøring	1,5
Fre	Hvile		Hvile		Hvile	
Lør	Konkurranse / Intervall I3	2	Intervall I3	1,5	Konkurranse / Intervall I3	2
Søn	Konkurranse / Langkjøring	3	Langkjøring	3	Konkurranse / Langkjøring	3
Totalt		11		12,5		11

På slidene er eksempel på økter

Navn	Bevegelsestyp	Beskrivelse av økten:	Sone 1	Sone 2	Sone 3	Sone 4
Bakkeint 5x4 min sone 4 (pause 2 min)	Intervall	Oppv.30 min. 5x4 min intervall i motbakke i sone 4 med 2 min aktiv pause mellom hvert drag. Bruke første draget til å komme godt inn i økta. Det siste draget skal gå hurtigere enn det første. Nedkj.15 min. Kan utføres som løp, løp/skigang, sykkel, rulleski og på ski	55			
Bakkeint 5x5 min sone 3	Intervall	a) Oppv.15 min b)3 stigningsløp a 12-15sek c) Bakkintervall 5x5mn i sone 3/4; Puase jogg ned bakken min: Bruk det første draget på å komme godt inn i økta, det siste draget skal gå hurtigere enn det siste d) Jogg 10-15min	35		25	
Bakkint 5x4 min sone 4 (pause 3 min)	Intervall	Oppv.15 min, 1 drag 4 min sone 3 + 4 drag a 4 min sone 4 aktiv pause 3 min, nedkj. 10 min. Bruk det første draget på å komme godt inn i økta, det siste draget skal gå hurtigere enn det siste.				
Dagen før Birken 30 min eller helt fri	Langkjøring	En lett trilletur for å sjekke om sykkelens fungerer, kos deg og la beina gå lett rundt	30			
Distanse 1x30 min sone 3	Intervall	a) Oppvarming 20 min med innlagt 2 drag a 3 min sone 2. b) Sammenhengende 1 drag a 30 min sone 3. c) Nedkjøring 20 min Hold jevn belastning hele draget, ikke kjør deg stiv på slutten selv om du føler deg pigg.	34	6	30	
Distanse 1x40 min sone 3	Intervall	a) Oppvarming 20 min med innlagt 2 drag a 3 min sone 2. b) Sammenhengende drag 1x40 min sone 3, hold jevn belastning hele draget, ikke kjør deg stiv på slutten selv om du føler deg pigg. c) Nedkjøring 10 min	24	6	40	





Sørensen Sport

Sørensen Sport



Sørensen Sport – vår samarbeidspartner

Tilbud til Follo SK uke 42 og 43



Checkpoint SL 5

Størrelse 56

Veil 32.999.-

Tilbud 24.500.-



Checkpoint ALR 5

Størrelse 54

Veil 22.999.-

Tilbud 18.000.-



Emonda SL 8

Størrelse 58

Veil 42.000.-

Tilbud 20.000.-



Emonda SL 7 Disc

Størrelse 58

Veil. 51.999.-

Tilbud 36.999.



Hard Rocx Super M4 Touring

Størrelse 16,5" 18" 19" & 21"

Veil. 14.990.-

Tilbud 10.00



Hardrox Helium 29R

Størrelse 18" & 19"

Veil 17.000.-

Tilbud 12.500 -



Sørensen Sport – vår samarbeidspartner

Fast klubbbrabatt på 15% *)

*) unntatt Garmin og Frog



RULE #58 // Support your local bike shop.

Never buy bikes, parts or accessories online. Going into your local shop, asking myriad inane questions, tying up the staff's time, then going online to buy is akin to sleeping with your best friend's wife, then having a beer with him after. If you do purchase parts online, be prepared to mount and maintain them yourself. If you enter a shop with parts you have bought online and expect them to fit them, be prepared to be told to see your online seller for fitting and warranty help.