

Treningsprogram 2018

Det er laget treningsplan med innlagte ritt fra 14 april frem til 29 september. Mandag SKAL være rolig, Onsdag SKAL være hard, torsdag avtales ved oppmøte og er beregnet for de som ikke kan delta på onsdag. De som ønsker å delta på onsdag men ikke klarer/eller vil kjøre like hardt som de sterkeste kan enten: 1. Starte 5 minutter senere og kjøre samme program med litt lavere intensitet eller bli med og henge på så lenge de klarer. Det er ikke flaut å falle av på hard trening, det blir man sterkere av, både i hode og kropp. Fokus på onsdagstreningene er intervall-trening, det være seg i små eller større grupper med drag i front eller intervall drag i bakker. Det er også lagt inn flere klubb konkurranser som inngår i en cup .

Treningsprogram 2018

- Mandagstreningene
 - I år MÅ vi klare å sykle rolig på mandagene.
 - Dette er dagen for alle medlemmer av sykkel klubben og alle som kanskje ønsker å bli medlem men er usikker på det med å sykle med andre eller er usikker på egen form.
 - Hastigheten på gruppen skal være slik at alle skal delta uten å bli veldig slitne.
 - De som synes det går for sent skal heller sykle en annen runde.
- MANDAG er for å få med flest mulig og aller helst nye, gi de mulighet for å lære av de mer rutinerte.

Treningsprogram 2018

- Det er 4 forskjellige onsdagstreninger:
 - Tur-retur Busnes: Fokus på høy fart i dragene, forskjell på 2017 er at i år skal de som ikke klarer å ligge i tet i 30 sekunder legge seg bak tidligere. Dette for å ikke falle av for tidlig med få med seg farten og intensiteten så lenge som mulig. Størrelsen på gruppene avgjøres på antall deltagere. Samme antall drag som i 2017. Pass på at du ikke faller av før du er sist, da hindrer du ikke den bak hvis du ikke klarer å holde gruppen.
 - Tur-retur Dalsvatn: Fokus på bakke drag, 85-100% av makspuls i alle bakker fra Sunnsvallen bruk og til siste bakken opp til riksvei 35.
 - Bolkesjørunden: Variabel fokus; bakkedrag, kjedekjøring, skilt spurt. Høy fart hele veien er også kommet som ønske.
 - Klubbtritt, 7 cup rit i tillegg til klubb mesterskap, tempo og felles start.

Treningsprogram 2018

Nytt av året er at det blir arrangert en cup slik som Skarphedin har gjort. Det blir 7 ritt der vinneren får 20 poeng, nummer 2 får 19 osv, alle som deltar får 1 poeng, 4 av rittene er med Skarphedin, disse er veldig bra og det blir enda bedre når flere fra NSK deltar

Ritt nr	Dato	Type	Beskrivelse	Lengde
1	25.04.2018	Felles start	Start og mål ved kraftstasjonen på Svelgfoss. Opp Årlifoss og tilbake Bolkesjø	52km
2	09.05.2018	Tempo	Havsteindalen T/R	14km
3	16.05.2018	Felles start	Start i Yli krysset mot Nautesund, Snur ved komuneskiltet til Sauherad (der asfalten slutter). Tilbake med mål ved innkjøringen til Grønnkjær	22km
4	juni	Tempo	Skarphedin tempo	9,6km
5	juni	Felles start	Tour de Sau, Skarphedin	45km
6	juni	Felles start	Lifjell opp, Skarphedin	
7	juni	Felles start	Flåbygd rundt, skarphedin	48km

Dato for Skarpedins ritt er ikke lagt ut pr 19 mars

Meningsmåling felles ritt / sosial tur:

 **Jan Torres** har opprettet en meningsmåling.
i går kl. 11:45

Hvilket ritt ønsker du å ha som felles der målet er å sykle sammen flest mulig med mest fokus på det sosiale i 2018? Slik vi har gjort med L-O de siste årene. Dere må søke på rittene for mer info. Fint hvis mange svarer slik at vi kan diskutere dette på møtet 15 mars.

- VÄTTERNRUNDAN, 15-16 juni 300/150km    +2
- Kristiansand - Hovden, 2 juni, 210km    
- Hårfagrerrittet 2. Juni  
- Oslo Lærdal, 1 september, 340km 
- Andre?

Det var mer stemning på klubbmøtet å sykle halv Vettern 10 juni (150km) da det er start på søndag i stedet for på lørdag som er starten på Vettern. Det er uansett 7 timer med buss en vei og vi bør være minimum 10 som skal sykle. Det er også utfordring med overnatting og at man får meldt seg på. Derfor bør vi avklare om vi skal reise til Sverige før 1 april.