



Om treningsplanen

I Rye deler vi treningsåret inn i 7 perioder som vist på figuren. Inndelingen sikrer en stigning i programmet frem mot konkurranseperioden(e). I første omgang har vi laget treningsprogram for ressursperiode 2.

Planene er lagt opp slik at de passer uavhengig av om man skal trene 2,3,4,5 eller 6 dager i uken. Trener man 4 dager, velger man de dagene det står kryss utenfor i kolonnen under 4.

Dette er en generell mal, og treneren vil foreslå f.eks 3, 4, 5 eller 6 treningsdager i uken avhengig av ambisjonsnivå og hvor mye de trener i dag. For de som trener mye, er eldre, og ikke driver med andre idretter, er det aktuelt med en periodisering mellom ulike uker.

Variasjon mellom ukene skapes av forskjellig opplegg på intervalltreningene og variasjon i mengden og antallet treningsdager i de ulike ukene. Ved ukevariasjon kjøres disse i følgende rekkefølge: middels (planlagt antall økter) - hard (en ekstra økt eller lengre økter) - lett (en økt mindre eller kortere økter).

Treningsprogram for ressursperiode

Navn:	Junior
Født:	
Epost:	
Trener:	Robin K. Mackenzie-Robinson

Resultat sist sesong:	
Mål/ambisjon:	
Tiltak for å bli bedre:	
Treningsprogramets varighet:	Januar frem til Påske.

Dag	Trening avh av ant dager					Treningsbeskrivelse	Varighet [min]
	2	3	4	5	6		
Mandag	x	x	x	x	x	Spinning med Rye i form av intervalltrening. Oppvarming varer i 10 min. Intensitet: Sone 1. Intervallene varer til sammen i 32 min. Intensitet: Sone 3-4. Pausene varer til sammen 13 min. Intensitet: Sone 1. Nedkjøring 5 min. Intensitet: Sone 1.	60-70
Tirsdag			x	x	x	Rolig trening. Alternativ trening som løping, langrenn, svømming, kan også sykle, men her er bør alternativ trening prioriteres. Intensitet: Sone 1. Genrell styrketrening: Situps, armhevninger, hangups, ryggøvelser. Burde ta ca 15-25 min.	60-90
Onsdag		x	x	x	x	Spinning med Rye i form av intervalltrening. Oppvarming varer i 10 min. Intensitet: Sone 1. Intervallene varer til sammen i 32 min. Intensitet: Sone 3-4. Pausene varer til sammen 13 min. Intensitet: Sone 1. Nedkjøring 5 min. Intensitet: Sone 1.	60-70
Torsdag					x	Styrkestråkk-Syssel. 5x5min drag. Sykle 5 min opp en bakke og sykle rolig ned som pause. Frekvens ca. 40-60 tråkk i minuttet. Intervallene varer til sammen 25 min. Pausene varer til sammen ca 15 min. Bruk minst 15 min på å sykle til en bakke hvor du starter dragene. Kjør ned når du er ferdig med alle dragene i minst 20 min, men gjerne mer. Intensitet: Sone 2	80-90
Fredag						Hviledag.	
Lørdag	x	x	x	x	x	Rolig langtur med Rye på grus, asfalt eller eventuelt i terrenget, men da er det viktig å holde intensiteten nede. Øv gjerne flere ganger på tekniske utfordringer i terrenget. Intensitet: Sone 1 (ikke farlig om noe av treningen skulle bli i sone 2). Legg inn 3-5 korte spurter på rundt 10 sek. (Kjør 20-30 sek. opptrekk, det er de siste 10 sek. som skal være maks spurt) Intensitet: Sone 3-4. Alternativt gå langrenn, svømming, løping. Intensitet: Sone 1.	120-210
Søndag				x	x	Alternativ trening. Langrenn eller løping (evnt. Sykkel hvis en har drevet med alternativ trening på lørdag) (evnt. Alpint føler man seg sliten, ikke mye kondistrening å hente her, men du får trent styrke i beina) Intensitet: Sone 1. Genrell styrketrening: Situps, armhevninger, hangups, ryggøvelser. Burde ta ca 15-25 min.	120-240

Maks treningstid en uke: 770 min (12 timer 50 min). Min. treningstid en uke med 6 treningsdager: 500 min (8 timer 20 min). Hvis du har pulsklokke er det veldig viktig at du måler makspulsen og regner ut intensiteten i forhold til de forskjellige sonene. Bruk også gjerne tid på uttøying hvis du føler det er bra for deg.

Oppvarming / nedkjøring:
15-20 min på dager med hardtrening. Legg inn 3 x 1 min med frekvens 110 - 120.

Genrell styrketrening:
- 3 x 10-30 armhevninger
- 3 x 20-30 situps
- 3 x 10-20 ryggøvelser
- 3 x 5-10 hangups

Uttøying:
- Høndene i bakken (baksida av lår og rumpe)
- Hel til rumpe (forsida av lår)
- Tå/fot mot tre (legger)

Opplevelse / Prosent av Makspuls	Intensitets-
Snakkefart/ 55-77%	1
Litt anstrengt prating/ 77-82%	2
Lavterskel. Hardt, men ikke syre/ 82-87%	3
Høyterskel. Begynner å kjenne syre i lårene, tilnærmet konkurransetempo/ 87-92%	4
Over terskel. Konkurranseintensitet tilsvarende Scott Cup/ 92-97%	5

Styrkestråkk. Opplevelse: Det er i musklene du skal merke det, ikke så mye på pusten. **Prosent av Makspuls: 80% Intensitet: 2**

Treningsprogram for konkurranseperioden

Navn:	Junior
Født:	0
Epost:	0
Trener:	Robin K. Mackenzie-Robinson

Resultat sist sesong:	
Mål/ambisjon:	
Tiltak for å bli bedre:	
Treningsprogramets varighet	mai-september

Dag	Trening avh av ant dager					Treningsbeskrivelse	Varighet [min]
	2	3	4	5	6		
Mandag	x	x	x	x	x	Ryetrening terreng. Teknisk i terrenget og naturlig intervall. Varighet naturlig intervall: 20-30 min. Intensitet: Sone 3. Teknisk trening i terrenget ca. 60 min. Intensitet: Sone 1-Sone 2.	90
Tirsdag					x	Ryetrening landevei. Blanding av teknisk landeveis sykling, kjøre kjede, tempo, spurter osv. og intervaller i form av bakkedrag. Varighet teknisk landeveis sykling: 60 min. Intensitet: Sone 1-Sone 2. (Spurter Sone 3-4). Varighet intervaller: ca 30 min. Intensitet: Sone 3. (Viktig!!!: Ta det rolig på treningen, Sone 1 hvis du skal sykle Nissan Cup på onsdag)	90
Onsdag	x	x	x	x	x	Nissan Cup. Eventuelt Ryetrening. Hardtrening på grus. Naturlige intervaller med lengre varighet (ca. 5-10 min) i form av bakkedrag og tempodrag på flatene. Varighet intervaller: 50-60 min. Intensitet: Sone 3. Varighet for oppvarming og nedkjøring samt pauser: 30 min. Intensitet: Sone 1.	90
Torsdag			x	x	x	Ryetrening landevei. Blanding av teknisk landeveis sykling, kjøre kjede, tempo, spurter osv. og intervaller i form av bakkedrag. Varighet teknisk landeveis sykling: 60 min. Intensitet: Sone 1-Sone 2. (Spurter Sone 3-4). Varighet intervaller: ca 30 min. Intensitet: Sone 3. (Viktig!!!: Ta det rolig, Sone 1 på treningen hvis du har syklet Nissan Cup på onsdag)	90
Fredag					x	Rolig trening. Sykling, løping, svømming. Intensitet: Sone 1. Generell styrketrening: Situps, armhevinger, hangups, ryggøvelser. Burde ta ca 15-25 min.	120-150
Lørdag		x	x	x	x	Norgescup terreng eller landevei. Eventuelt rolig langtur på asfalt eller grus. Intensitet: Sone 1. Legg inn 3-4 drag på 3-4 minutter. Intensitet: Sone 3-4.	180-240
Søndag				x	x	Rolig langtur på asfalt, grus eller terreng. Intensitet: Sone 1.	180-240

Kommentar fra treneren: Med Ryetreninger på både mandag, tirsdag, onsdag og torsdag er det viktig at dette ikke blir 4 hardtreninger på rad. Er man med på alle de 4 treningene er det viktig å ikke kjøre hardt alle dagene. Eks. kjør hardt mandag og onsdag og ta det relativt rolig på treningene på tirsdag og torsdag. Et greit prinsipp er å ha en rolig dag mellom to harde. Alternativ trening til Rye treningene er rolig trening på sykkel, løping. 60-90 min. Intensitet: Sone 1.

Oppvarming / nedkjøring:
15-20 min på dager med hardtrening. Legg inn 3 x 1 min med frekvens 110 - 120.

Genrell styrketrening:
- 3 x 10-30 armhevinger
- 3 x 20-30 situps
- 3 x 10-20 ryggøvelser
- 3 x 5-10 hangups

Uttøying:
- Høndene i bakken (baksida av lår og rumpe)
- Hel til rumpe (forsida av lår)
- Tåfot mot tre (legger)

Opplevelse / Prosent av Maks puls	Intensitets-sc
Snakkefart/ 55-77%	1
Litt anstrengt prating/ 77-82%	2
Lavterskel. Hardt, men ikke syre/ 82-87%	3
Høyterskel. Begynner å kjenne syre i lårene, tilnærmet konkurransetempo/ 87-92%	4
Over terskel. Konkurranseintensitet tilsvarende Scott Cup/ 92-97%	5

Treningsprogram for konkurransetilvenning

Navn:	Junior
Født:	0
Epost:	0
Trener:	

Resultat sist sesong:	Hent fra egenvurdering
Mål/ambisjon:	Hent fra egenvurdering eller samtale
Tiltak for å bli bedre:	Egenvurdering og justert etter vurdering av trenere
Treningsprogram lage:	Dato

Dag	Trening avh av ant dager					Treningsbeskrivelse	Varighet [min]
	2	3	4	5	6		
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

Kommentar fra treneren

Oppvarming / nedkjøring:
15-20 min på dager med hardtrening. Legg inn 3 x 1 min med frekvens 110 - 120.

Genrell styrketrening:
- 3 x 10-30 armhevinger
- 3 x 20-30 situps
- 3 x 10-20 ryggøvelser
- 3 x 5-10 hangups

Uttøying:
- Hendene i bakken (baksida av lår og rumpe)
- Hel til rumpe (forsida av lår)
- Tå/fot mot tre (legger)

Opplevelse / Prosent av Maks puls	Intensitets-sc
Snakkefart/ 55-77%	1
Litt anstrengt prating/ 77-82%	2
Lavterskel. Hardt, men ikke syre/ 82-87%	3
Høyterskel. Begynner å kjenne syre i lårene, tilnærmet konkurransetempo/ 87-92%	4
Over terskel. Konkurransintensitet tilsvarende Scott Cup/ 92-97%	5

