

## TVKs 1. gruppe, trenings- og rittprogram - Styrkeprøven 2011 – Versjon 3, 25. mai 2011

Treninger **skal gjennomføres** med angitt intensitet. Syklistene tilpasser egne treninger til fellestreningene. Oppmøte ved Biltilsynet på Sluppen. Torsdager og tirsdager trening kl. 18:00, lørdager og søndager kl. 09:00 (unntatt i april; kl. 10:00). Treninger tirsdager med høy intensitet for de som ikke ønsker å sykle bedriftsritt. Treningene torsdager blir i hovedsak gjennomført med høyere intensitet. Langturer i helgene med terping på kjedekjøring og samkjøring av laget, se under hvor turen går. Treninger lørdager prioriteres foran søndager. Rittprogrammet utover våren og forsommeren er tett. Alle anbefales å møte på ritt slik at vi og laget lærer å sykle i høyt tempo. Arne, Bjørn Endre og John Ivar ønsker alle til lykke med sesongen.

Soner: Restitusjon, 1A, 55-65%. Rolig, 1B, 65-77%. Moderat, 2, 72-82%. 3. Høyt, 3, 82-87%. Høyt, 4, 87-92%. Konkurransen, 5, 92-97%.

VC = Veterancup

<b>Tirsdag 12. april</b> 65 km Sluppen Bommen/Orkanger - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B
<b>Torsdag 14. april</b> 70 km Sluppen – Korsvegen – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B
<b>Lørdag 16. april</b> 115 km Sluppen – Svorkmo – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Søndag 17. april</b> 90 km Sluppen – Gåsbakken – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B til Gåsbakken, moderat tempo, sone 2 på returen <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Tirsdag 19. april</b> 50 km Sluppen – Brøttem – Ståggan - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>NB Oppmøte kl. 18.00</b>
<b>Torsdag 21. april</b> 100 km Sluppen – Børsa - Laugen – Ånøya – Sluppen	Moderat tempo, sone 2 <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Fredag 22. april</b> 80 km Sluppen – Korsvegen - Sluppen	Rolig tempo, sone 1 B <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Lørdag 23. april</b> 100 km Sluppen – Hegra – Stjørdal – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Søndag 24. april</b> 100 km Sluppen – Gåsbakken - Sluppen	Moderat tempo, sone 2 <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Mandag 25. april</b> 70 km Sluppen – Orkanger – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b>
<b>Tirsdag 26. april</b> 10 km Tempo (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Vårspretten  Klæbu - Ståggan - Brøttem - Svean – Sluppen, høyt tempo, sone 3
<b>Torsdag 28. april</b> 65 km Sluppen – Bommen/Orkanger - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B til bommen/Orkanger, derpå høyt tempo, sone 4 til Øysand, Øysand til Sluppen rolige tempo sone 1B (test 1)
<b>Lørdag 30. april</b> 140 km Sluppen – Svorkmo – Gåsbakken – Sluppen	Moderat tempo, sone 2 <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b> <b>Alternativ: VC: Ånøymila, 10 km temporitt</b>
<b>Søndag 1. mai</b> 90 km Sluppen – Ståggan – Byneset rundt – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>NB Oppmøte kl. 10.00</b> <b>Alternativ: VC: Black Design, temporitt 10 km</b>
<b>Tirsdag 3. mai</b> 50 km Fellesstart (Alt. Trening : Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Børsabergan De som ønsker samkjør, samles i pulje 2 (møt tidlig). (Bakkedrag Fjellseterveien, høyt tempo sone 3-4)
<b>Torsdag 5. mai</b> 70 km Sluppen – Rye – Sluppen	Rolig tempo til Spongdal, lagtempodrag høyt tempo, sone 4 fra Spongdal til Rye t/r, rolige tempo, sone 1B fra Spongdal til Sluppen
<b>Lørdag 7. mai</b> 80 km Sluppen – Orkanger - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>Alternativ: VC: Orklatempo, 19 km temporitt</b>
<b>Søndag 8. mai</b> 85 km Byneset – Klæbu	<b>Turritt. Start felles i gruppe/pulje 2, individuell sykling, men samarbeid i laget (konkurransetempo, sone 2-4)</b>
<b>Tirsdag 10. mai</b> 30 km Lagtempo (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Børsatempo'n  Bakkedrag: Svean – Ståggan - Brøttem, høyt tempo, sone 3-4
<b>Torsdag 12. mai</b> 75 km Sluppen – Bommen/Orkanger - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B til bommen/Orkanger, derpå høyt tempo, sone 4 til Øysand, rolige tempo, sone 1B Øysand til Sluppen (test 2)

<b>Lørdag 14. mai</b> <u>Denne skal prioriteres</u> Berkåkrunde 190 km Sluppen – Berkåk - Sluppen	Høyt tempo, sone 3, (Trondheim-Oslo-tempo). Vi spiser, drikker, mens vi sykler.
<b>Søndag 15. mai</b> 70 km Sluppen – Myrsund – Svean – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B
<b>Torsdag 19. mai</b> 48 km fellesstart (Alt. Trening: Oppmøte sluppen)	Bedriftsritt, Laugen rundt (fellesstart) De som ønsker samkjør, samles i pulje 2 (møt tidlig) Bakkedrag Fjellseterveien
<b>Lørdag 21. mai</b> 200 km Sluppen – Kyrksæterøra – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B, 3 drag á ca. 35 min med høyt tempo, sone 3. <b>Alternativt: VC: Victoriarunden, fellesstart 75 km, individuell sykling</b>
<b>Søndag 22. mai</b> 90 km Sluppen – Gåsbakken – Sluppen	Rolig tempo, sone 1 B
<b>Tirsdag 24. mai</b> 20 km partempo (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Hyttfosstempo'n Bakkedrag, Buvika - Sagberget, Ilhaugen, høyt tempo, sone 3-4)
<b>Torsdag 26. mai</b> 75 km Sluppen – Bommen/Orkanger - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B til bommen/Orkanger, derpå høyt tempo, sone 4 til Øysand, rolig tempo, sone 1B Øysand til Sluppen (test 3)
<b>Lørdag 28. mai</b> <u>Denne skal prioriteres</u> Berkåkrunde 190 km Sluppen – Berkåk - Sluppen	Høyt tempo, sone 3, (Trondheim-Oslo-tempo). Vi spiser, drikker, mens vi sykler.
<b>Søndag 29. mai</b> 100 km Sluppen – Børsa – Laugen - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B <b>VC/turritt: Namsen Rundt, fellesstart 80 km/50 km</b>
<b>Tirsdag 31. mai</b> 57 km fellesstart (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Langrunden, Gimse De som ønsker samkjør, samles i pulje 2 Bakkedrag-Fjellseterveien
<b>Torsdag 2. juni</b> <b>Kristi himmelfartsdag</b> 90 km Sluppen – Gåsbakken – Sluppen Hemnerunden, fellesstart ca. 120 km, turritt	Sluppen – Gåsbakken – Sluppen 90 km, sone 1 B Alternativ: Hemnerunden
<b>Lørdag 4. juni</b> Ingen trening	Rolig tempo, sone 1A, alternativ egentrening
<b>Søndag 5. juni</b> <u>Denne skal prioriteres</u> <b>Trh.-fjorden rundt 190 km</b>	Vi skal holde jevn høy fart, sone 3, fra start til mål, og kjeda skal nå gå som smurt!!!! Alle skal delta.
<b>Tirsdag 7. juni</b> 15 km Offroadritt Skogly (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Jernbanespruten Bakkedrag: Buvika – Skaun - Ilhaugen – Sluppen
<b>Torsdag 9. juni</b> 70 km Sluppen – Korsvegen – Sluppen	Moderat tempo, sone 2, kjedekjøring finpusses <b>(Selbu Rundt 70 km fellesstart, individuell sykling)</b>
<b>Lørdag 11. juni</b> 150 km Sluppen – Meldal – Løkken – Sluppen	Høyt tempo, sone 3, (Trondheim-Oslo-tempo). Vi spiser, drikker, mens vi sykler.
<b>Søndag 12. juni</b> 70 km Sluppen – Byneset rundt – Tanem – Sluppen	Rolig tempo, sone 1B, tre drag á ca. 30 min. med høyt tempo, sone 3
<b>Mandag 13. juni, 2. pinsedag</b> Sluppen – Korsvegen - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B, kjedekjøring finpusses
<b>Tirsdag 14. juni</b> 8 km Klatretempo	Bedriftsritt, Skisturittet
<b>Torsdag 16. juni</b> 100 km Sluppen – Vormstad - Sluppen	Rolig tempo, sone 1B til Vormstad, høyt tempo fra bommen, sone 4 til Øysand, rolig tempo, sone 1B Øysand til Sluppen
<b>Lørdag 18. juni</b> 120 km Sluppen – Svorkmo – Gåsbakken – Sluppen	Vi tester farten og siste finpuss av kjeda, rolig tempo, sone 1B til Gåsbakken, moderat fart, sone 2, fra Gåsbakken til Øysand
<b>Søndag 19. juni</b> 70 km Sluppen – Buvika – Korsvegen - Sluppen	Moderat tempo, sone 2 <b>VC/turritt: Valsøya Rundt, individuell sykling</b>
<b>Tirsdag 21. juni</b> 54 km Fellesstart (Alt. Trening: Oppmøte Sluppen)	Bedriftsritt, Leinstrandrunden De som ønsker samkjør, samles i pulje 2. (Bakkedrag – Fjellseterveien)
<b>Torsdag 23. juni</b> 65 km Sluppen – Bommen – Sluppen	Rolig tempo, sone 1A, frivillig
<b>Lørdag 25. juni</b> <b>560 km Trondheim – Oslo</b>	<b>Vi sykler kjede som aldri før, når Oslo på optimal tid (og med flest mulig i mål)</b>
<b>Tirsdag 28. juni</b> 34 km Offroad, pulje (Alt. Trening, oppmøte sluppen)	Bedriftsritt, Jonsvannsrunden Rolig rundt Byneset, sone 1B

<b>Lørdag og søndag 2. og 3. juli</b>	NM, veteraner
<b>Fredag 8. juli</b>	Jotunheimen Rundt, turritt
<b>Lørdag 9. juli</b>	Smøla Rundt, turritt
<b>Søndag 7. august</b>	VC: O. Moksnes Minneritt
<b>Tirsdag 9. august</b> 29 km Partempo	Bedriftsritt, Høststarten
<b>Søndag 14. august</b>	<b>VC Hommelvikrittet, temporitt 20/40 km, 08:00. Vakt TVKs Hommelvikrittet ca. kl. 08.00-11.00</b>
<b>Tirsdag 16. august</b> 40 km Fellesstart	Bedriftsritt, Bynesrunden De som ønsker samkjør, samles i pulje 2
<b>Lørdag 20. august</b>	Snåsavatnet Rundt
<b>Søndag 21. august</b>	<b>VC/turritt: Rissa Rundt, fellesstart</b>
<b>Tirsdag 23. august</b> 19 km Tempo, KM	Bedriftsritt, kretsmesterskap
<b>Tirsdag 30. august</b> 47 km Fellesstart	Bedriftsritt, Ståggan De som ønsker samkjør, samles i pulje 2
<b>Tirsdag 6. september</b> 19 km Tempo	Bedriftsritt, Jonsborgsprinten
<b>Søndag 11. september</b>	<b>VC Victoria temporitt, 20 km</b>
<b>Tirsdag 13. september</b> 10 km Offroad	Bedriftsritt, Blodslitet

Arne Ulseth, Bjørn Endre Dyrseth og John Ivar Mogseth