

KONKRETISERING AV SESONGOPPLEGG FOR KONKURRANSESATSING 13-15 ÅR

INFORMASJONSMØTE 7/4

Vi holder informasjonsmøte for utøvere og foreldre onsdag 7/4 kl 1930 på Rønningen eller Kjelsås sitt klubbhus rett etter treningen. De som har syklet, bør ha med seg tørr trøye og varm jakke slik at de ikke blir kalde.

Vi informerer og har dialog om treningsopplegg, samlinger og konkurranser. Vi sjekker også om det er ønske om treningsplaner.

TRENINGSDAGER

Vi begynner med rolig tilvenning på sykkelen et par ganger før påske og en gang etter påske, men etter at konkurransesongen på ski er avsluttet. På den måten kommer vi litt i gang på sykkel før hardkjøret begynner.

Vi møtes med terrengsykkel på Brekke kl 18-19 torsdag 18/3, onsdag 24/3 og 7/4.

Dag	Klokken	Sted	Hvem	Fokus for 13-15 år
Mandag	18-1930	Sognsvann	Alle	Terrengtrening med fokus på teknikk, flyt i terrenget og hurtighet. Vi kjører ikke lange harde drag/intervaller
Tirsdag				
Onsdag	18-1930	Langsetløkka	10 år →	Gjennomføres kun de dagene det ikke er Nissan cup. Terrengtrening med fokus på utvikling av O2-kapasitet (moderat til høy intensitet). Intensiv trening, f.eks intervaller, stafetter og lignende.
Torsdag				Felles egentrening? Forslagsvis 45 minutters rolig løpetur med påfølgende basisstyrke.
Fredag				
Lørdag	10-12	Brekke	12 år →	Hardere trening med 15-25 minutters innsatsperiode (moderat til høy intensitet) pluss pauser, oppvarming og nedkjøring. Variasjon mellom grus og sti. Vi starter felles med de andre ungdommene som skal trene, samt møte disse til felles lunsj/bolle på Ullevålseter eller en annen markastue når den harde delen av treningen er avsluttet. Denne dagen vil vi prøve å komme steder vi vanligvis ikke er på mandag og onsdag.
Søndag				Egentrening. Rolig tur med familie, venner eller alene på sykkel eller løping.

SAMLINGER

Det kan bli flere samlinger på høsten enn det som er satt opp så langt. Vi avgjør dette i juni.

Dato	Hva	Sted	Hvem	Fokus for 13-15 år
24-25. april	Mossesamling	Nesparken	Alle	Terrengsykling, sosialt og bowling
8-9. mai	Norges Cup	Horten	Deltakere i rittet	Årets første Norges Cup. Kun NC for 15/16 og eldre. For 13/14 teller det som seeding for NM. Horten er også arenaen for neste års UM og NM. Vi møtes lørdag ettermiddag og besiktiger løypa i fellesskap. Målsettingen er å lære om forberedelse, gjennomføring og avslutning av ritt. Vi har fokus på blant annet besiktigelse, oppvarming og hva som bør gjøres rett etter målgang. Vi spiser felles middag og finner et felles sted å overnatte.
20-21. juni	UM/NM	Trondheim	Deltakere i rittet	Felles befaring og forberedelse.
28. juni-2.juli	Ryes sommersykkelskole	Sognsvann	Alle	Variert trening og sosialt.
16-20. august	Ryes sommersykkelskole	Sognsvann	Alle	Variert trening og sosialt.
16-17. oktober	Ungdomssamling	Katnosa	13 år og eldre	Sosial overnattingstur

PRIORITERTE RITT

For de som er med i konkurransesatsingen, er følgende konkurranser mest aktuelle. Omfang av konkurranser tilpasses den enkeltes ønsker.

Dato	Ritt/samling	Sted	Gren
4. mai	Nissancup 1	Bjerke	Terreng
9. mai	NC rundbane	Horten	Terreng
12. mai	Nissancup 2	Skullerud	Terreng
26. mai	Nissancup 3	Gullhaug	Terreng
2. juni	Nissancup stafett	Langsetløkka	Terreng
9. juni	Nissancup 5	Drøbak	Terreng
12. juni	NC rundbane	Bærum	Terreng
13. juni	NC rundbane	Svelvik	Terreng
21. juni	NM/UM terrengsykkel 21/6	Trondheim	Terreng
18. august	Nissancup 6	Skullerud	Terreng
25. august	Nissancup 7	Gullhaug	Terreng

Dato	Ritt/samling	Sted	Gren
28. august	Birkebeinerrittet	Reba-Lillehammer	Terreng
1. september	Nissancup 8	Holmen	Terreng
11. september	Nissancup Finale	Langsetløkka	Terreng
18. september	Birkebeinerløpet	Lillehammer	Alle
18. september	NC Rundbane	Svarstad	Terreng
x	Klubbmesterskap terreng	Langsetløkka	Terreng
x	Klubbmesterskap tempo	Brekke	Landevei
x	Klubbmesterskap løping	Brekke	Løp
x	Klubbmesterskap motbakkeløp	Grefsenkollen	Løp

I tillegg er det lagt inn ungdomsklasse med kortere løype på en del maratonritt. Dette gjelder bl.a Raumerittet, Terrengsykkelrittet og Vestmarksrittet. For noen kan det være aktuelt å delta på ett eller flere av disse rittene. Vær imidlertid oppmerksom på at noen av disse rittene har lang konkurransetid, og det kan kreve flere dager med rolig trening enn et vanlig rundbaneritt.

TEST

For å kartlegge rytternes styrker og svakheter, trene på de riktige tingene og måle fremgang, vil vi gjennomføre 2-3 testdager i løpet av sesongen.

I løpet av en trening gjennomfører vi 3 tester. Alt gjennomføres på terrengsykkel med allround knastedekk. Vi noterer tid og relativ tid i snittet av gruppen.

1. Motbakkesykling på asfalt i Grefsenkollen.
2. Utforstrekk i Nissan cup løypa på Langsetløkka
3. Forholdsvis flatt stiparti i Nissan cup løypa.

På denne måten ser vi om rytteren har størst forbedringspotensial på kondisjon, teknikk eller utfor, og kan legge opp treningen deretter.

KALENDER

Treninger og samlinger med oppmøtested, innhold og ansvarlig legges ut i [aktivitetskalenderen](#).