



Lagaften Rye XP 4. desember 2012



glenn.arvesen@gmail.com



Lagaften Rye XP 4. desember 2012

- Velkommen
 - Ressursgruppen og kapteinsteamet
 - Dugnader
 - Lagstatus
 - Målsetning 2013
- Treningsopplegget v/ Henrik Oftedal
- Unaas presenterer lagavtalen



Ressursgruppen 2013

christer.braathen@gmail.com

- **Christer Braathen** - kaptein
- **Rune Holden** - kaptein
- **Fred-Magne Hval** - kaptein
- **Henrik Oftedal** - trener
- **Morten Refstad** - økonomi
- **Kristoffer Solem** - logistikk
- **Terje Strøm** - logistikk
- **Ole Petter Storstad** - div./støtte
- **Anders Åsberg** - Støtte/leder Rye XP California



Dugnader

- ALLE som sykler med Rye XP er forpliktet til å delta på dugnadshelg i august. Begge dager!
- **10. august: Oslo Triatlon**
 - XP har ansvar for sykkelløypen (behov: totalt 55 mann)
 - Økonomiansvarlig
 - Dugnadsansvarlig
 - Alle må stille!
- **11. august: Øyern Rundt**
 - Ken fortsetter som rittleder
 - Vi trenger folk til ressursgruppen: påmelding- og seedingsansvarlig, dugnadsansvarlig, sikkerhetsansvarlig, økonomi-, innkjøp og sponsoransvarlig, Info-ansvarlig.
 - Alle må stille!



Status Rye XP 2013

- **Hva har skjedd siden sist infomøte?**
 - **Lagavtale med Unaas/Argon18**
 - **Maxim vil jobbe videre med oss**
- **Antall interessenter: 55**
(Nydalenskjema)
- **Av disse har 46 betalt egenandel**
- **Vi har et sterkere lag i år enn i fjor!**



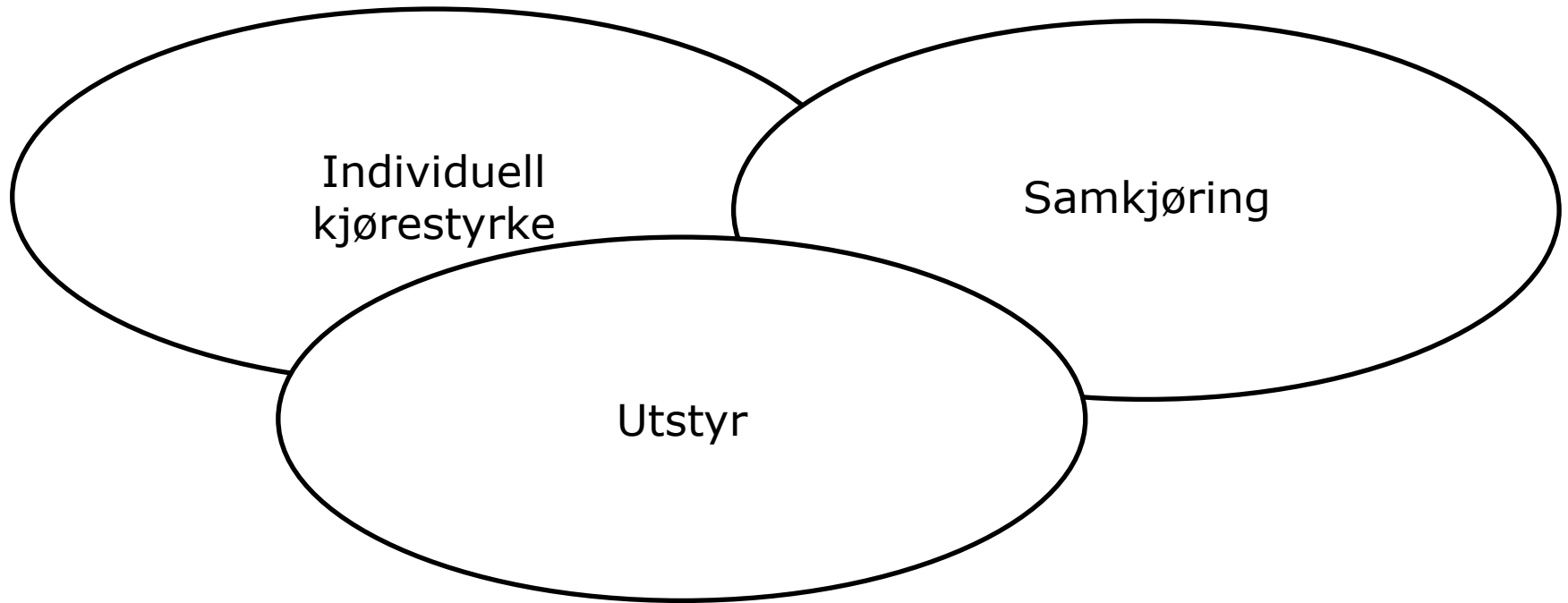
Målsetning Rye XP 2013

**Vinne Trondheim – Oslo
på ny løyperekord**

Og vi gjør det Rent!



Det er enkelt å sette ny rekord på DSSP!



Henrik Presenterer Prosjekt 12:50



Prosjekt 12,50

Utgangspunkt for sesongen

- Vi kjørte fortest i bakker, fortest flatt og fortest på slutten!
- Nå vil alle ta oss!
- **Prosjektet fortsetter som før.**
- **Nå vet vi hvordan vi skal gjøre det, men vi må gjøre jobben!**



Årets suksesskriterier

- Stor oppslutning om trening og tester.
- Vi traff godt med belastning
- Vi kjørte for hverandre, brukte lite krefter i rulla
- Hadde et jevnt lag



Prosjekt 12,50

Hva må til treningsmessig?

- Systematisk trening i ca.10-15 t. pr uke i grunn periodene
- Sykkelspesifikk trening gjennom høsten og hele vinteren (minimum 3 økter i uka, alle hardøkter bør gjennomføres på sykkel)
- Systematisk testing skal sikre at vi trener riktig og får utviklingen vi skal ha
 - **Laktattesting** gir individuell intensitetsskala
 - **Times test** på rulle hver 6. uke for å sjekke utvikling i kjørestyrke
 - **10/10 test** på mølle for å sjekke utvikling i maks O₂



Prosjekt 12,50

Fysiologi

- Anaerob (uten luft)
 - **Kreatinfostfat** lager 7-8 sek varighet og ca. 3 min med hvile for gjenopbygging uten O_2
 - **Melkesyre (laktat)** forbrenning av karbohydrat uten O_2 varighet 2 min.

- Aerob
 - Forbrenning av karbohydrat med O_2 varighet ca. 1,5t
 - Forbrenning av fett, varighet ca. til nordpolen



Prosjekt 12,50

Olympiatoppens intensitetsskala

Sone	Puls (% av maks)	Laktat (mmol/L)	Varighet
I-sone 5	94-100	6,0-10,0	15-30 min
I-sone 4	87-94	4,0-6,0	30-50 min
I-sone 3	82-87	2,5-4,0	50-90 min
I-sone 2	72-82	1,5-2,5	1-3 timer
I-sone 1	55-72	0,8-1,5	1-6 timer

Prosjekt 12,50

2 grunnperioder

- 12 uker per periode

2-3 kapasitetsperioder:

- 2 terskel økter hver tredje dag
 - Første i begynnelsen av januar
 - Andre i midten av april
- 1 lang langtur(ca. 10 timer) i mars (påsken)

Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
Start	1. grunnperiode			2. grunnperiode			
	Laktat			1h og 10/10-test Kapasitetsbolk	Laktat	1h og 10/10-test	1h og 10/10-test Kapasitetsbolk



Prosjekt 12,50

Arbeidskriterier:

- **Benchmarking innad i laget**
 - Watt/kg viktig oppover
 - Absolutt watt viktigere på flatene

