



Infomøte Rye XP 14. september 2011

- Velkommen
- Resursgruppen og kapteinsteamet
- Oppsummering av sesongen 2011
- Spinn presenterer nyheter
- Målsetning 2012
- *Prosjekt 12,50*
- Økonomi
- Ritt- og samlingsplan 2012
- Utstyr og tilbud til Expressen
- Laguttak og vurderingskriterier
- Serviceapparat

Ressursgruppen 2012

ekspress@skrye.no

- Anders Åsberg - leder/kaptein
- Sigurd Gimre - kaptein
- Henrik Oftedal - trener
- Morten Refstad - økonomi
- Frank Thommesen - info/sponsor
- Terje Strøm - logistikk
 - Per Gunnar Tronsli - logistikk fom. MR
- NN
- NN
- Erik Johansen - støttespiller

Evaluering av sesongen 2011

Trening og samlinger

KAKA basert trening

- Spinning
- Mallorca
- Tønsberg



Ritt

- ER • 1.52/4. plass
- NR • 3.46/3. plass
- VR • 4.07/2. plass
- MR • 5.27/3. plass
- DSSP • 13.32/3. plass



Målsetning Rye XP 2012

**Vinne Trondheim – Oslo
på ny løyperekord**

Sportsklubben *Rye*

Hvordan får vi det til?

- **Økt individuell kjørestyrke**
 - Prosjekt 12,50
- **God samkjøring**
 - Høy deltakelse på treninger og samlinger
 - Inkluderende og åpen holdning – lagbygging!
 - Bruke alle ritt som oppkjøring til DSSP
 - realistisk treing i **høy fart!**
 - Stolte over å være Sk Ryes spydspiss!

Sportsklubben *Rye*

Prosjekt 12,50

- **Henrik Oftedal** er ansvarlig for treningsopplegget
- **Kombinasjon av:**
 - Korte bolker med harde intervaller
 - Lange bolker med mye kjøring på terskel
 - Langturer under 4 timer
- **Individuell testing av alle ryttere:**
 - Laktatprofiler: oktober og februar
 - Timestest: hver 6:e uke
 - Max O₂ (10/10) test: hver 6:e uke
- **Testing hos Dokken, 8 og 8 ryttere**
 - Fortius ruller
- **Bruke ritt til å få farttrening**

Sportsklubben *Rye*



Sportsklubben *Rye*

Prosjekt 12,50

Min bakgrunn

- Gift med Renate og Storm blir 2 år i oktober (påmeldt i barnebirken til helga:)
- Drevet med utholdenhetsidrett hele livet (langrenn, skiskyting, løping, orientering, sykling, triathlon)
 - Første start i Styrkeprøven 1994 (brøyt på Vingrom)
 - Vant Norseman i 2010
 - Kjørte med XP 2011
- Vært trener innen langrenn, sykling og skiskyting i 17år

Sportsklubben *Rye*

Prosjekt 12,50

Utgangspunkt

- Vi hater å tape, særlig for juksebakere!
- Det er 3 år siden siste seier i styrkeprøven
- Det er tid for hevn!

Sportsklubben *Rye*

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
 - **Laktat testing** gir individuell intensitetskala
 - **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 O₂
 - **Melkesyre (laktat)** forbrening av karbohydrat uten O₂ varighet 2 min.
- **Aerob**
 - Forbrening av karbohydrat med O₂ varighet ca. 1,5t
 - Forbrening av fett, varighet ca. til nordpolen



Prosjekt 12,50

Olympiatoppens intensitetskala

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 kapasitetsperioder:

- 6-8 hardøkter (i3-i4) på 6-8 dager
 - Første i begynnelsen av januar
 - Andre i midten av april

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



Spinning i vinter

- SATS Nydalen
- **Onsdager 20:00-22:00**
- Start medio oktober
- Eget påmeldingsskjema (XP-sidene)
- 900,- per rytter



Økonomi og sponsorer

XP:s økonomi baserer seg på dugnadsinnsats!

- Egenandel på 1500:-
 - "kontrakt" med laget
- Utfører selv testing i *Prosjekt 12,50*
 - Trenger å låne 10 Fortius ruller fra gruppen
- Tilskudd fra Landveisstyret
 - Motytelse er stevneledelse for Oslo TRI og Øyeren Rundt og dugnadsarbeid på rittene
 - trenger noen til som kan ta i et tak her...
- Maxim:
 - En del gratis varer
- Spinn:
 - Treningsjakke
 - Spesialtilbud på fellesbestillinger av sykler/hjul/hjelmer/klær/ruller
 - Egen verkstedsdag for MR



Dette får du fra oss!

- Treningsplan inkludert testing
 - 2 laktatprofiler
- Spesialpriser fra Spinn i forbindelse med fellesbestillinger
- Treningsjakke
- Gratis treningsleir i Tønsberg
- Tilbakebetaling av startkontingent for DSSP og MR for de 30 som blir tatt ut til DSSP
- Gratis serviceopplegg på satsningsritt
- Egen sykkelservededag hos Spinn
- Noe gratis MAXIM-produkter i løpet av våren

Sportsklubben *Rye*

Samlinger 2012

- Mallorcasmaling kjernetid i påsken
- Tønsbergsamling april/mai
- DUGNADER
 - Oslo triatlon august
 - Øyeren rundt august

Sportsklubben *Rye*

Satsningsritt 2012

- Enebakk rundt 1. mai
- Nordmarka rundt 20. mai
- Randsfjorden rundt 26. mai
- Mjøsa rundt 10. juni
- **Trondheim - Oslo 23. juni**



Sportsklubben *Rye*

Utstyr

XP viderefører sin grunnutrustning:

- Høyprofilhjul
- Tempdress
- Tempohjelm (Giro nybestilling)
- Girohjelm (farge?) for trening og satsningsritt
- Fellesbestillinger vil bli lagt ut fra Spinn



Sportsklubben *Rye*

Laguttak

- Maks 30 mann (2 wild cards)
 - Kriterier for laguttak
 - Kjørestyrke
 - testresultater gir pekepinn for den enkelte under veis
 - Rullekjøring
 - Lagspiller (motivator; offervilje; resursperson, treningsoppmøte etc.)
- For å ha størst mulighet å bli tatt ut er det VIKTIG å stille på utetreningene!

Sportsklubben *Rye*

Serviceapparat

- Helt essensielt for vår satsing
- Nødvendig på både samlinger og ritt
- Mange forskjellige funksjoner:
 - Sjåfører
 - Langing
 - Mekanikere
 - etc
- Vi har en liten kjerne av veldig gode hjelpere
- Alle i XP er forpliktet til å skaffe folk!
- Ta kontakt med Terje

Sportsklubben *Rye*

Ekspressen 2012!

- Betal kontingenten på 1500,-
 - Egen link på XP:s hjemmeside
 - Må ha tilgang til XP-forumet for å kunne betale.
 - Alle må i tillegg være medlemmer av Sk Rye
 - **Lisens via Rye?**

