



Rye-Tempoen - 2011/2012 -



Sportsklubben

Rye



Agenda

- Velkommen
- Ressursgruppen
- Målsetning 2012
 - Hvordan oppnå dette?
- Rittprogram og samlinger
 - Satsningsritt
 - Samlinger
- Utstyr
- Praktisk informasjon
- Ny trener i Rye



Ressursgruppen

- Lagleder
 - Magnus Müller
- Kapteinsteam
 - Cato Rokne
 - Kristian Hauglum
- Trener
 - Mads Kaggestad
- Økonomi
 - Stian Petersen
- Logistikk/Informasjon
 - Petter Ellefsen



Målsetning 2012

Seier Lillehammer – Oslo

Seier Randsfjorden Rundt

Pallplass Veteran-NM



Hvordan oppnå dette?

- Forbedre generell kjørestyrke
- Optimalisere rullekjøringen
- Sterk lagfølelse



Hvordan oppnå dette?

- Forbedre generell kjørestyrke
 - Rekruttering
 - Fra andre lag i Rye
 - Fra andre klubber
 - Fra terreng
 - Øke individuell kapasitet
 - Felles treningsopplegg
 - Treningssamlinger
 - Vintertrening



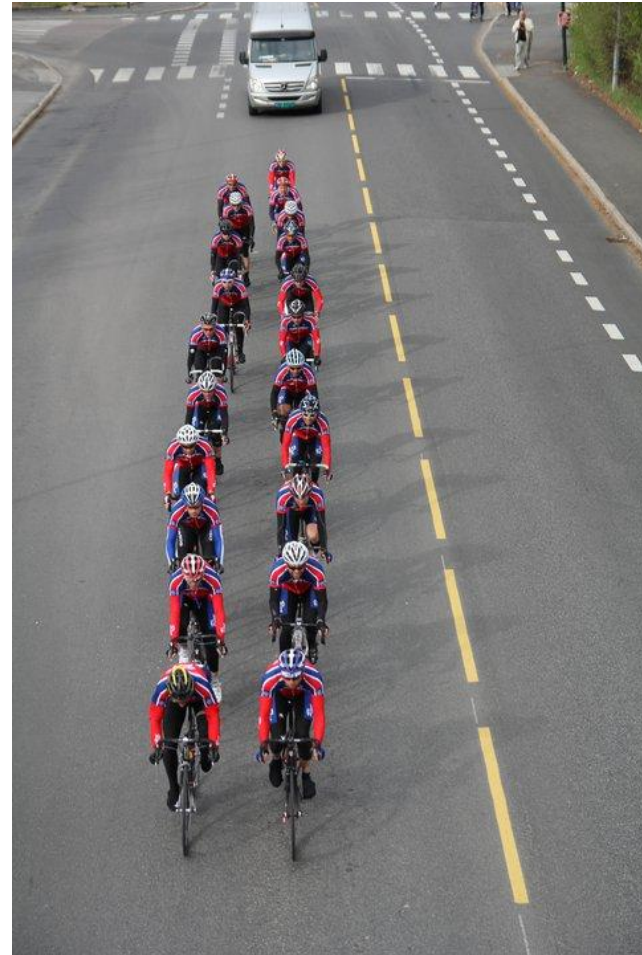
Hvordan oppnå dette?

- Optimalisere rullekjøringen
 - Trene på rullekjøring gjennom hele sesongen
 - Terpe på prinsippene og tekniske ferdigheter
 - Korteste vei
 - Rundkjøringer
 - Tette rekker
- Sterk lagfølelse
 - Støtte og ta vare på hverandre
 - Godt oppmøte på treninger skaper trygghet og samhold
 - Samling før/etter ritt
 - Inkluderende og støttende holdning
 - Sosiale samlinger



Rittprogram

- Enebakk Rundt
- FUJI/CERES lagtempo
- Nordmarka Rundt
- Randsfjorden Rundt
- Lillehammer – Oslo
- Fellesstarter/temporitt



Satsningsritt

- **Enebakk Rundt**
 - 80 km. Rittsesongen starter. Minst viktig i forhold til laguttak.
- **Nordmarka Rundt**
 - Ca 153 km. Her skal rulla begynne å fungere. Et ritt med mange bakker hvor vi får testet evnen til å kjøre nedoverbakker.
- **Randsfjorden Rundt**
 - 152 km. Siste ritt før laguttak. Trasé veldig lik L-O.
- **Lillehammer – Oslo**
 - 190 km. Sesongens hovedmål.



Samlinger

- Skisamling
 - Nordseter (Sjusjøen)
 - Slutten av januar
- Mallorca
 - Kjernetid 24/3 – 3/4
- Helgesamling
 - Slutten av april



Utstyr

- Vi taper mye tid og rytme på langing
- 2012 – ingen organisert langing
- 2,1 liter
- Ca 750,-



Tempoutstyr

- Garneau Tempohjelm
- Rye Tempodress
 - 750,-



http://www.youtube.com/watch?v=apL4f_I_aNY&feature=player_detailpage#t=0s



Øvrig utstyr

- Temporyttere er kvalifisert til å være Rye satsningsryttere for 2012
- Rye har avtale med Spinn for satsningsryttere som vil gjelde
 - Meget gode priser på Vipera sykler
 - Tilbud på annet utstyr definert av Tempoen (hjelmer, bekledning, slite deler, service, etc)
- Det jobbes i tillegg med leverandører av karbon høyprofil hjul til meget gunstige priser for Tempoen



Praktisk informasjon

- Egenandel 2012 sesongen
 - Kr 750,-
 - Dugnadsdeltakelse – Oslo Triatlon eller Øyeren Rundt
- Inkluderer:
 - Treningsprogram gjennom sesongen
 - Serviceopplegg i ritt
 - Transport, opphold, og startkontingent L-O



Forumet SK Rye

- Oppfordrer til mer aktiv bruk av forumet
- Kan skille mellom offentlige og private tråder
 - HUSK - Må være logget inn for å se de "private"
- Unngår masse spam i mailboksen
- Ett sted hvor all informasjon ligger tilgjengelig
- Tilgang begrenses til de ryttere som har betalt egenandelen

















VITSEN ER AT
ALLE MED SAMM'A DRAKT
SPELLER MOT SAMM'A MÅL!



Ringerike Sykkel Klubb "God alene, best sammen".

- Felles treninger
- Trening uansett leder eller ikke
- Lagtempo
- Felles målsetting
- Kollektiv treningsforståelse
- Lagfølelse
- Kollektiv taktikk
- Intern justis
- Humør og lagfølelse
- Visjon

Kom i form!

- Sett dere et mål
- Periodisering
- Kontinuitet
- Mengde
- Balanse
- Dristighet
- Idrettsglede



Intensitetszone	% av VO ₂ maks	% av HF maks	[La _{bl} ⁻] (mmol·l ⁻¹)
1	45-65	55-77%	0,8-1,5
2	65-80	77-82%	1,5-2,5
3	80-87	82-87%	2,5-4,0
4	87-94	87-92%	4,8-8,0
5	94-100	92-97%	6,0-8,0
6			>8
7			>8-<15
8			<8

Hvorfor kjøre langturer?

- Øker treningsgrunnlaget som gir positiv effekt på restitusjonen
- Øker utholdenheten og evnen til å forbrenne fett
- Danner kapillær årer i muskulaturen (små blodårer mellom muskelfibrene).
- Gjør at du fordøyer den intense treningen og konkurranser

Lapskaustrening



Spesialisten

Dag 1: Fri

Dag 2: Intervalltrening

Dag 3: Rolig langkjøring

Dag 4: Rolig langkjøring

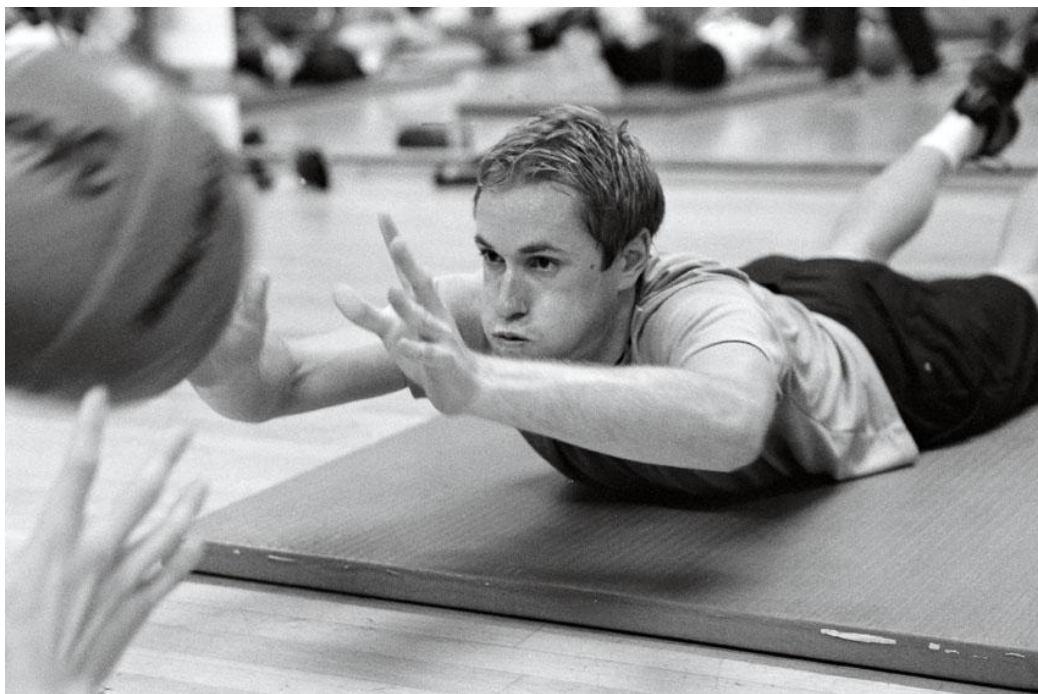
Dag 5: Intervalltrening

Dag 6: Fri

Dag 7: Langkjøring med variert fart på slutten



Styrketrening



	1	2	3	4	5	6	Treningsplan/ti ltak
Utholdenhet				God frem til 200 km			Langturer over 5timer. Periodisering viktig
AT			Får en smell etter 20minutter				Kjøre bakkeøkter i lange bakker regelmessig
Styrke			Svak i bak lår, sete og legger				Periodevis vekttrening. Styrkestråkk gjennom sesongen
Basis styrke					God. Fortsette med småøkter kontinuerlig		4 dager i uken minimum
Kosthold					Bra hjemme. Kan blir bedre på ritt og samling		Passe på å spise ofte og tilstrekkelig . Planlegge. Ha med mat og drikke å reiser og ritt
Næring under konkurranse			Glemmer å spise og drikke				Fokus på å spise all lommemat under ritt
Tid					Bra i Frankrike. Ikke så bra i Norge		Lære å si nei.
Hvile						Generelt flink til å hvile	Meditasjon/ Pusteteknikk
Motivasjon					Bra. Men må ta utfordringer bedre.		Jobbe med innstillingen. Ikke kapitulere før start.