

## CK HENIE - TRENINGSPPLAN 2012

Treningssoner	% av HRmax
1	55-77%
2	77-82%
3	82-87%
4	87-92%
5	92-97%

**NB !!** Anbefaler alle å ta med lys på langturene

	Turritt
	Aktiv ritt

DAG	DATO	TID	OPPMØTESTED	TYPE	SONE	Hvor og hva....
Tir	03.jan	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	05.jan	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	10.jan	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	12.jan	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	17.jan	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	19.jan	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	24.jan	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	26.jan	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	31.jan	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	02.feb	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	07.feb	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	09.feb	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	14.feb	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	16.feb	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	21.feb	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	23.feb	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	28.feb	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	01.mar	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	06.mar	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	08.mar	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Tir	13.mar	19	Os Treningscenter	Spinn		60min
Tor	15.mar	19:30	Os Treningscenter	Spinn	3	90min
Søn	18.mar	10	Os Treningscenter	Langtur	1	Rundtur Krambua - Straume - Hjeltestad - Os
Tir	20.mar	17:30	Os Treningscenter	Intervall	3	Bakkeintervall Fanafjell 4x10-12min
Tor	22.mar	17:30	Os Treningscenter	Intervall	4	Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Søn	25.mar	10	Os Treningscenter	Langtur	2	Gullfjellet
Tir	27.mar	17:30	Os Treningscenter	Intervall	5	Bakkeintervall Kismul 4x4min
Tor	29.mar	17:30	Os Treningscenter	Intervall	4	Fartsintervall Hausdal 4x10-12min
Søn	01.apr	9	Os Treningscenter	Langtur	1	Kvamskogen
Tir	03.apr	18	Os Treningscenter	Intervall	5	Bakkeintervall Fanafjell (Fana) 4x4min
Tor	05.apr	19	Os Treningscenter	Intervall	4	Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Søn	08.apr	9	Os Treningscenter	Langtur	2	Rundtur Tysse - Fusa - Os (Husk fergepenger)
Tir	10.apr	18	Os Treningscenter	Intervall	4	Bakkeintervall Bondtveit 3x10-12min
Tor	12.apr	19	Os Treningscenter	Intervall	4	Fartsintervall Hausdal 4x10-12min
Lør	14.apr			Ritt		SOTRAMILEN
Søn	15.apr			Ritt		RÅDALEN RUNDT
Søn	15.apr	9	Os Treningscenter	Langtur	2	Gullfjellet
Tir	17.apr	18	Os Treningscenter	Intervall	5	Bakkeintervall Fanafjell (Os) 5x4min
Tor	19.apr	19	Os Treningscenter	Intervall	4	Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Lør	21.apr			Ritt		STRAUMEMILEN
Søn	22.apr			Ritt		SUND FELLES
Søn	22.apr	9	Os Treningscenter	Langtur	1	Kvamskogen

Tir	24.apr	18	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Bondtveit 3x10-12min
Tor	26.apr	19	Os Treningssenter	Intervall	4	Fartsintervall Hausdal 4x10-12min
Søn	29.apr	9	Os Treningssenter	Langtur	2	Rundtur Tysse - Fusa - Os (Husk fergepenger)
Tir	01.mai	18	Os Gymnas	Ritt		OS RUNDT
Tor	03.mai	19	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Bondtveit 3x15min
Søn	06.mai	18	Fana stadion	Ritt		GULLFJELLET RUNDT
Tir	08.mai			Ritt		LIATÅRNET OPP
Tir	08.mai	18	Os Treningssenter	Intervall	5	Bakkeintervall Fanafjell (Fana) 5x4min
Ons	09.mai			Terreng		CONTINENTALCUP 1
Tor	10.mai	19	Os Treningssenter	Intervall	4	Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Søn	13.mai			Ritt		6-VATN RUNDEN (Voss)
Søn	13.mai	9	Os Treningssenter	Langtur	2	Gullfjellet
Tir	15.mai			Ritt		NYMARK TEMPO
Tir	15.mai	18	Os Treningssenter	Intervall	5	Bakkeintervall Fanafjell (Os) 5x4min
Tor	17.mai	9	Os Treningssenter	Langtur	1	Kvamskogen
Lør	19.mai			Ritt		FUSA GRAND PRIX
Søn	20.mai			Ritt		SKJÆRGÅRDSRITTET
Søn	20.mai	9	Os Treningssenter	Langtur	1	Kvamskogen
Tir	22.mai	18	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Midtseter 3x12-15min
Tor	24.mai	19	Os Treningssenter	Intervall	4	Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Lør	26.mai			Ritt		COLOR LINE SETESDAL TOUR
Lør	26.mai			Ritt		NORDHORDLAND FELLES
Søn	27.mai			Ritt		NORDHORDLAND RUNDT
Søn	27.mai	9	Os Treningssenter	Langtur	2	Gullfjellet
Tir	29.mai			Ritt		FANAFJELLET OPP
Tir	29.mai	18	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Bondtveit 3x12-15min
Tor	31.mai	19	Os Treningssenter	Rolig	2	Hjellestad
Lør	02.jun			Ritt		BERGEN - VOSS
	03.jun			Ritt		ÅSANE PETIT PRIX 1
Søn	03.jun	9	Os Treningssenter	Langtur	1	Rundtur Tysse - Fusa - Os (Husk fergepenger)
	05.jun			Ritt		ULVEN TEMPO
Tir	05.jun	18	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Fanafjell 4x8-10min
Tor	07.jun	19	Os Treningssenter	Intervall		Fartsintervall Rolvsvåg 4x10-12min
Lør	09.jun			Ritt		BERGHEIM OPP + ASKØY TEMPO
Søn	10.jun			Ritt		ASKØYRUNDEN
Søn	10.jun	9	Os Treningssenter	Langtur	2	Kvamskogen
Tir	12.jun			Ritt		ÅSANE LAGTEMPO
Tir	12.jun	18	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Bondtveit 4x10-12min
Ons	13.jun			Ritt		CONTINENTAL CUP 2
Tor	14.jun	19	Os Treningssenter	Intervall	4	Fartsintervall Hausdal 4x10-12min
Søn	17.jun			Ritt		SKÅNEVIKSTRANDA RUNDT
Søn	17.jun	9	Os Treningssenter	Langtur	2	Gullfjellet
Tir	19.jun	18	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Midtseter 3x10-12min
Tor	21.jun	19	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Bondtveit 3x12-15min
Søn	24.jun	9	Os Treningssenter	Langtur	1	Kvamskogen
Tir	26.jun	18	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Bondtveit 3x12-15min
Tor	28.jun	19	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Fanafjell 3x8-10min
Søn	01.jul	9	Os Treningssenter	Langtur	1	Kvamskogen
Tir	03.jul	18	Os Treningssenter	Intervall	4	Bakkeintervall Midtseter 3x10-12min
Tor	05.jul	19	Os Treningssenter	Intervall	3	Bakkeintervall Bondtveit 3x12-15min