



# Voss sykkleklubb



## Trenings- og aktivitetsplan for tida april - juni 2026, 2. utgåve

**Møt i rett tid med sykkelen i orden og utstyr for å handtera punktering. Kle deg etter værmeldinga og vêret.**

Planen er *retteiande*. Treningane kan verta endra etter vêr og oppmøte. I tilfelle *uvanleg* dårleg eller kaldt vêr kan treninga den dagen verta avlyst. Eventuelle endringar vert kunngjorde i Facebook-gruppa vår («Voss sykkleklubb medlemsgruppe») seinast kl. 17:00 på den same dagen. Ved stort oppmøte kan me dela i to grupper (1 og 2, sjå somme datoar nedanfor). Planen kan koma i nye utgåver, følg med på e-post og i Facebook. Bruk den til, ei kvar tid, nyaste utgåva.

Blå skrift: Felles-/eigentrening utan trenar. Raud skrift: Ritt. Grøn skrift: Andre aktivitetar enn trening og ritt.

Frammøte: Ved Thon senter Voss (tidlegare Amfi Voss) kl. 18:00, om ikkje anna vert nemnt.  
Tysdagar: Roleg trening, feltskyklingsteknikk og individuell teknikk. Ingen vert fråsykla!  
Torsdagar: Tyngre trening, gjerne i pulssone 3 eller 4 (I3/4). Oppsamling, slik at *alle* kan vera med.  
Helgeturar: Bruk gjerne FB-sida om du skipar deg på eigne turar i helgane – då kan òg andre vera med.

Dag	Dato	Tema	Tidsbruk tema	Kvar	Hovudfokus
Ons.	8.4.	Mekkekveld m/pizza. <b>Bindande påmelding!</b>	kl. 18:00-20:00	Brynavollen 6, Voss herad	Enkelt vedlikehald, slangeskift, girjustering, vask.
Tys.	14.4.	Roleg tur	≈ 1:20	Rundt Vangsvtn.	Å venja seg til sykkelen att.
Tors.	16.4.	O <sub>2</sub> - intervall 4×4 min.	≈ 1:30	Bryn-Lid (samdrifta)	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak
Tys.	21.4.	Roleg tur	≈ 2 timar	1: Seim 2: Granvin/Joker	Feltskykling
Tors.	23.4.	O <sub>2</sub> - intervall	4×4 + 2×4 min.	Istadmyrane og Bømoen	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak. Spurting i Bømoen.
Sun.	26.4.	Roleg langtur	≈ 3-4 timar	Avtal på førehand	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltskykling.
Tys.	28.4.	Roleg	≈ 2:15	Kløve-Norheim- Tvinne-Kyte	Koordinering, feltskykling og utforkøyring.
Tors.	30.4.	O <sub>2</sub> - intervall 3×7-9 min.	≈ 1:30	Palmaf.-Mønsh.	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak
Fre.	1.5.	Roleg langtur (1. mai)	≈ 3-4 timar	Avtal på førehand	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltskykling.
Sun.	3.5.	Roleg langtur	≈ 4 timar	Avtal på førehand	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltskykling.
Tys.	5.5.	Roleg tur	≈ 2:00	Kløve-Norheim- Tvinne-(E16)	Koordinering, utforkøyring og feltskykling langs E16 (v/liten traf.)
Tors.	7.5.	O <sub>2</sub> - intervall 3×7-9 min	≈ 1:30	Ygre- Gulleikstræet	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak
Sun.	10.5.	Roleg langtur	≈ 9 timar	Jondalsrunden	Sosialt, langtursfordelar, bløming.
Tys.	12.5.	Roleg tur m/eitt drag	≈ 2:00	Granvin, med eitt drag opp Skjervet	Feltskykling
Tors.	14.5.	O <sub>2</sub> - intervall 3×15 min. eller Roleg langtur	≈ 2:00  Kr. himmelfart ≈ 9 timar	Bulken-Dalane  Reservedag for Jondalsrunden	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak  Sosialt, langtursfordelar, bløming.
Sun.	17.5.	Deltaking i folketoget	Info kjem	Idrottsplassen.	Blest og for å syna att i bygda.
Tys.	19.5.	Roleg / middels tur	≈ 2:30	Espelandsdalen	Feltskykling, lang klatring, utforkøyring.

Dag	Dato	Tema	Tidsbruk tema	Kvar	Hovudfokus
Tors.	21.5.	O <sub>2</sub> - intervall 2×15 min	≈ 1:30	Vangsvatnet, med 2 bakke drag	Anaerob terskel / O <sub>2</sub> - opptak
Sun.	24.5.	Roleg langtur	≈ 8 timar pinse	Bergen-Voss	Gjera seg kjend med ny BV-trasé
Tys.	26.5.	Koordinering	≈ 2:00	2 × Vangsv.	Byte mellom ei rekkje og to rekkjer.
Tors.	28.5.	Varierte tempo, for «ritt-simulering»	≈ 2:10	1: Seim 2: Kollanes	Feltsykling og koordinering for rittsykling
Sun.	31.5.	Roleg langtur	≈ 4 timar	Avtal på førehand	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltsykling.
Tys.	2.6.	Variert	≈ 2:30	Raundalen til Reime	Sosialt, men opning for individuelle drag (med oppsamling etterpå).
Tors.	4.6.	1: O <sub>2</sub> - intervall 2: Muskelkveik for BV/BO-deltakarar	1: 2 × ≈ 15 min. 2: 6 × 10 sek.	Vangsvatnet	1: Lyfta anaerob terskel / køyrestyrke 2: Føreuing til ritta på laurdag
Laur.	6.6.	Bergen-Voss (BV)	≈ 4:00 – 8:30	Bergen-Voss	Ritt. Høgdepunktet i år. Kos deg!
Laur.	6.6.	Bergsdalen opp (BO)	≈ 15-35 min.	Dale-Storefossen	Ritt.
Tys.	9.6.	Roleg tur	≈ 1:30	Vangsvatnet, Bømoen	Feltsykling, restitusjon etter BV/BO
Tors.	11.6.	Klubbmeisterskap 1	≈ 2:00	«Sætre-tempoen» (Vangsvatnet sør)	Hard, men kjekk tempo. Du tevlar mest mot deg sjølv (og klokka).
Sun.	14.6.	Roleg langtur	≈ 4 timar	Avtal på førehand	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltsykling.
Tys.	16.6.	Roleg / middels tur	≈ 2:30	Espelandsdalen	Feltsykling, lang klatring, utforkøyning
Tors.	18.6.	35-45 min. terskeldrag	≈ 2:00	Liland-Hodnaberg	Lyfta anaerob terskel, arbeidsøkonomi.
Sun.	21.6.	Roleg langtur	≈ 7-8 timar	Vik	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltsykling.
Tys.	23.6.	Variert	≈ 2:30	Raundalen til Reime	Sosialt, men opning for individuelle drag (med oppsamling etterpå).
Tors.	25.6.	Roleg tur	≈ 2:00 + kos	Bordalen	Å nyta sommaren og landskapet. Sesongavslutning med sosial samling.
Fre.	26.6.	Deltaking i Vekopride	Info kjem	Vossavangen	Mangfaldsmarkering

### Andre ritt

I tillegg til ritta nemnde i planen er det òg mange andre interessante ritt i inn- og utland, t.d. desse:

18. april	Fanafjellet rundt
19. april	Rådalen rundt, sjå: <a href="https://fanail.no/index.php/vare-idretter/sykkel">https://fanail.no/index.php/vare-idretter/sykkel</a>
1. mai	Os rundt
10. mai	Nordhordland rundt, sjå: <a href="https://www.nordhordlandsk.no/nordhordland-rundt/">https://www.nordhordlandsk.no/nordhordland-rundt/</a>
23. mai	Fana 3-dagers
30. mai	Haugesund – Sauda, sjå: <a href="https://saudask.no/">https://saudask.no/</a>
30. mai	Color line tour (Kr. sand - Hovden) og Valle – Hovden, sjå: <a href="https://www.colorlinetour.no">https://www.colorlinetour.no</a>
31. mai	Skjærgårdsrittet
19. -20. juni	Jotunheimen rundt, sjå: <a href="https://www.jotunheimenrundt.no">https://www.jotunheimenrundt.no</a>
20. juni	Sognefjellrittet, sjå: <a href="https://www.jotunheimenrundt.no">https://www.jotunheimenrundt.no</a>
5. – 13. juni	Vätternrundan, ymse variantar og datoar, sjå: <a href="https://www.vattnrundan.se/sv">https://www.vattnrundan.se/sv</a>
7. - 9. august	Voss 3-etappars. Noregscup, me får ikkje sykla, men kan verta aktuelle til dugnad
25. august	Bontveit tempo
20. september	Fanahytten opp

## Kommentar til treningsplanen

Gjennom vinteren, i til saman 6 månader har me systematisk bygd grunnmuren. Me har køyrt korte og lange intervall i pulssone 3 og litt i pulssone 4. Variasjon mellom spinningtimane gjorde at me kunne halda oss motiverte, med trykket oppe.

Hovudprinsippet for treningsplanen ute er at me skal halda ved like og auka terskelen vår gjennom kortare og hardare drag i pulssone 4 og 5.

Det skal vera fokus på å pusta mykje. Det vil koma slaggstoff i låra. Under denne typen trening er det viktig at du har like god kvalitet på alle draga - ikkje spara for mykje på dei fyrste, men heller ikkje bruka for mykje krefter på dei. Ved å vera meir i pulssone 4 og 5 opparbeider me altso slaggstoff i musklane. Dette vil kroppen verta van med og me vil klara å halda større fart i periodar. Denne treninga vil ogso auka oksygenopptaket - noko som aukar kapasiteten vår i brekkene. Det er også viktig at me vert vande med å sykla tett i høg fart.

Ved dei fyrste turane på landevegssykkelen er ikkje musklane godt nok vande med den nye rørsleforma. Å sitja på ein sykkel ute er ikkje heilt det same som å sitja på ein spinningssykkel. Får ein belastningsskadar er det lett å missa motivasjonen.

Dei fleste har fri i helgene, og er kanskje hùga å sykla litt, eller trenar andre aktivitetar. Det er då viktig at du trenar roleg, og ikkje tek for lange turar tidleg i sesongen. Dersom du sykklar begge dagane i helga bør du heller ta to litt kortare turar enn ein lang og ein kort tur.

Forsiktig og gradvis oppstart gjeld òg for hard trening: Ingen harde økter før du har hatt nokre økter som har vore rolege. Dette for at musklane som skal brukast i rørsleforma skal vera klare for høgare effektuttak.

Når du kjem ut i mai kan du byrja med lengre og rolege turar i helga. Ta med mykje mat og drikk.

4-5 timar er kjempebra. Bruk Facebook-sida for å informera om planlagde turar. Legg gjerne inn litt spurting mot t.d. skilt eller andre punkt som er lette å kjenna att/verta samde om på dei rolege turane.

Restitusjon: Restitusjonen startar lenge før du skal trenar, med å eta godt, få i seg mykje drikk og ha nok søvn. Dersom du stiller førebudd til økta med «fullada batteri» vil restitusjonen etter økta gå mykje fortare. Dei fleste øktene på sykkel vert meir enn ein time, og då må du ha med deg drikk. Vert økta på meir enn 1,5 time er det fornuftig å få i seg mat i form av nøtter, bananar, sjokolade, skiver eller liknande. Dei siste 10 minutta av økta er dei viktigaste under heile økta med tanke på restitusjon. Då er det viktig å passa på at farten vert skrudd ned, at du får i deg mat og drikk slik at kroppen får noko å arbeida med. Du bør ogso sykla med lette gir og høgt turtal på føtene. Når du kjem heim, kan det vera lurt å hiva i seg ei skive og litt sjokolademjølkk, el.l. før du går i dusjen, for deretter å eta eit meir fullverdig måltid etter dusjen. Nok og god søvn er svært viktig for restitusjon.

Litt bakgrunnsinformasjon finn du her (berre tilgjengeleg på bokmål):

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/fakta-om-mat-og-drikke-etter-trening/>

Lukke til!