



Voss sykkleklubb



Trenings- og aktivitetsplan for tida april - juni 2026, 3. utgåva

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 grupper (1/rask og 2/lett), 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. Bindande påmelding!	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 ₂ - intervall 4×4 min.	≈ 1:30	Bryn-Lid (samdrifta)	Anaerob terskel / O ₂ - opptak
Tys.	21.4.	Roleg tur	≈ 2 timar	1/rask: Granvin/ CircleK 2/lett: Seim	Feltskykling
Tors.	23.4.	O ₂ - intervall	4×4 + 2×4 min.	Istadmyrane og Bømoen	Anaerob terskel / O ₂ - opptak. Spurting i Bømoen.
Sun.	26.4.	Roleg langtur	≈ 3-4 timar	Avtal på førehand i Facebook	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltskykling.
Tys.	28.4.	Roleg	≈ 2:15	Kløve-Norheim- Tvinne-Kyte	Koordinering, feltskykling og utforkøyring.
Tors.	30.4.	O ₂ - intervall 3×7-9 min.	≈ 1:30	Palmaf.-Mønsh.	Anaerob terskel / O ₂ - opptak
Fre.	1.5.	Roleg langtur (1. mai)	≈ 3-4 timar	Avtal på førehand i Facebook	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltskykling.
Sun.	3.5.	Roleg langtur	≈ 4 timar	Avtal på førehand i Facebook	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 ₂ - intervall 3×7-9 min	≈ 1:30	Ygre- Gulleikstræet	Anaerob terskel / O ₂ - 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 ₂ - intervall 3×15 min. eller Roleg langtur	≈ 2:00 Kr. himmelfart ≈ 9 timar	Bulken-Dalane Reservedag for Jondalsrunden	Anaerob terskel / O ₂ - 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 ₂ - intervall 2×15 min	≈ 1:30	Vangsvatnet, med 2 bakke drag	Anaerob terskel / O ₂ - 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/rask: Kollanes 2/lett: Seim	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 ₂ - intervall 2: Muskelkveik for BV/BO-deltakarar	1: 2 × ≈ 15 min. 2: 6 × 10 sek.	Vangsvatnet	1: Lyfta anaerob terskel / køyrestyrke 2: Førebuing til ritta på laurdag
Laur.	6.6.	Bergen-Voss (BV)	≈ 5 – 9 timar	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 i Facebook	Aerob uthald, arbeidsøkonomi, feittforbrenning, feltsykling.
Tys.	16.6.	Roleg / middels tur	≈ 2:30	Espelandsdalen	Feltsykling, lang klatring, utforkøyring
Tors.	18.6.	35-45 min. terskel drag	≈ 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: <https://fanail.no/index.php/vare-idretter/sykkel>
- 1. mai Os rundt
- 10. mai Nordhordland rundt, sjå: <https://www.nordhordlandsk.no/nordhordland-rundt/>
- 23. mai Fana 3-dagers
- 30. mai Haugesund – Sauda, sjå: <https://saudask.no/>
- 30. mai Color line tour (Kr. sand - Hovden) og Valle – Hovden, sjå: <https://www.colorlinetour.no>
- 31. mai Skjærgårdsrittet
- 5. – 13. juni Vätternrundan, ymse variantar og datoar, sjå: <https://www.vatnerrundan.se/sv>
- 19. -20. juni Jotunheimen rundt, sjå: <https://www.jotunheimenrundt.no>
- 20. juni Sognefjellrittet, sjå: <https://www.jotunheimenrundt.no>
- 7. - 9. august Voss 3-etappars. Noregscup, me får ikkje sykla, men kan vera publikum eller hjelpa til.
- 25. august Bontveit tempo
- 20. september Fanahytten opp

Elles kryr det av turritt utanlands: Søk i Internett med stikkordet «gran fondo» og lat deg inspirera :-)

Merknader 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 lyfta terskelen vår gjennom kortare og hardare drag i pulssone 4 og 5. For å få framgang er det grunnleggjande viktig med kontinuitet i treninga. Det er soleis best (og kjekkast) om du har høve til å vera med på alle eller dei fleste treningane våre – dette er ekstra viktig om våren, då me byggjer opp oksigenopptaket og køyrestyrken vår fram mot turar på to hjul og til fots om sommaren. Om det ikkje høver med fellestreningane kan du sjølvsagt kompensera med eigentrening tilpassa veikesplanen din. 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 ogso viktig at me vert vande med å sykla tett i høg fart. For å kunne sykla trygt og snøgt i felt treng me timar og lengd/volum i nettopp feltsykling – det er attpåtil sosialt og utfordrande på same tid.

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 huga 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: 4-5 timar er kjempebra. Ta med mykje mat og drikke. Bruk Facebook-sida for å informera om planlagde turar. Legg gjerne inn litt spurting mot t.d. stolpar/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 nok drikke 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 drikke. Vert økta på > 1,5 time er det fornuftig å få i seg mat i form av banan, energibar, sjokolade, dadlar, ei brødskeive eller liknande. Dei siste 10 minutt 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 drikke 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 banan, ei brødskeive og litt sjokolademjøl, e.l. før du dusjar, for deretter å eta eit meir fullverdig måltid etter dusjen. Nok og god søvn er svært viktig for restitusjon.

Litt bakgrunnsinformasjon finn du her (ikkje tilgjengeleg på nynorsk):

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspernaering/faktaark/>

Spesifikt for situasjonen etter trening:

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

Tabell 1. Kontaktpersonliste og annan viktig informasjon

Namn	Telefonnummer	Annan viktig informasjon
Ove Vik	99 16 20 86	Naudnummer: 113, akutt og kritisk
Geir Geitle	40 41 99 53	Lækjarvakt: 116 117, mindre kritiske skader
Arne Olaf Dagestad Morken	90 05 61 32	Naud-app: «Hjelp 113» frå NLA. Installør.
Inge Hommedal	90 93 25 27	
Ralf Teetzmann	91 15 13 15	

Væl møtt på treningar :-)