



Voss sykleklubb



Treningsplan for tida august - september 2026, 1. utgåve

Møt i rett tid med sykkelen i orden og utstyr for å handtera punktering. Kle deg etter været og værmeldinga. Hugs fungerande lykt framme og bak¹ når det lid på sesongen.

Frammøte ved Amfi/Thon senter **kl. 18:00 i august** og **kl. 17:45 i september**. Om ikkje anna vert avtalt møtest me same stad etterpå, for oppsummering og «vel heim». Treningane tysdagar varer omlag 2 timar, torsdagar gjerne litt kortare.

Tysdagar: Rolog trening med fokus på feltskykling, individuell teknikk og variasjon.

Torsdagar: Litt tyngre trening i pulssone 3/4.

Helgeturar: Bruk gjerne FB-sida om du skipar deg på turar i helgane – då kan òg andre vera med.

Dato	Kvar	Tema	Merk!
Tys. 4. aug.	Granvin	Rolog. Koma i gang att med feltskykling.	
Tor. 6. aug.	Palmafossen-Mønshaugen	Intervall 3 × ≈ 7-9 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	
Tys. 11. aug.	Tvinno via Kløve t/r	Rolog. Feltskykling, bakkar.	
Tor. 13. aug.	Palmafossen-Dalsleitet og Skjervet	Intervall 2 × ≈ 15 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	
Tys. 18. aug.	Vangsvatnet-Nedkvitne-Almeland	Rolog. Feltskykling, smale vegar.	
Tor. 20. aug.	Palmafossen-Mønshaugen	Intervall 3 × ≈ 7-9 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	
Tys. 25. aug.	Reimegrend	Rolog. Feltskykling, smale vegar.	
Tor. 27. aug.	Ulvikahøgda	Lang klatring ≈ 20-25 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	
Tys. 1. sept.	Bordalen + Vangsvatnet	Rolog. Feltskykling, lang bakke.	Møt 17:45!
Tor. 2. sept.	Palmafossen-Mønshaugen	Intervall 3 × ≈ 7-9 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	Møt 17:45!
Tys. 8. sept.	Kløve-Tvinne-Ringheim	Rolog. Feltskykling, bakkar, lagtempo.	Møt 17:45!
Tor. 10. sept.	Bryn - Voss tur- og skisenter	Lang klatring ≈ 30 min. Anaerob terskel / O ₂ - opptak.	Møt 17:45!
Tys. 15. sept.	Granvin	"Uroleg tur". Feltskyklingsteknikk, varierende fart, lagtempo.	Møt 17:45!
Tor. 17. sept.	Sørsida av Vangsvatnet	«Sætre-tempoen» - uformell klubbmeisterskap. Hard og kjekk tempo. Hiv deg med!	Møt 17:45!
Tys. 22. sept.	Vangsvatnet med Dyrvedalen	Rolog. Sosial samling på Vangen etterpå.	Møt 17:45!

Planen er *retteiande*. Treningane kan verta endra etter vêr og oppmøte. I tilfelle *uvanleg* dårleg vêr kan treninga den dagen verta avlyst. Eventuelle endringar vert kunngjorde på Facebook-sida vår innan kl. 17:00 på den same dagen.

¹ Både blinkande og fast ljøs er godkjent, jfr. «Forskrift om krav til sykkel», FOR 1990-02-19-119.