



### AKTIVITETSPLAN 2017 FOR MOSJONISTER I ALLE ALDRE

Dette er en aktivitetsplan for mosjonister i alle aldre. Planen skal i størst mulig grad ivareta alle former og nivåer slik at alle kan bli med. Om vi blir mange nok kan enkelte turer bli delt opp, slik at en gruppe sykler lenger/raskere enn en annen gruppe. Om vi blir mange nok, kan også gruppene deles opp slik at noen kjører landevei mens andre kjører terreng. Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er Coop-kafeen i Biri Sentrum. Alle medlemmer over 18 år skal bruke klubbens drakt på fellestreninger og i ritt.

Aktivitetsplanen viser klubbens offisielle fellestreninger og ritt. Det er lov å sykle så mye man vil utenom planen. Klubben oppfordrer alle til å avtale sykkelturner i facebookgruppa og dermed kombinere både fysisk og sosial trim!

Absolutt alle er velkomne, uansett nivå, sykkeltype, alder osv. Planen tilpasses ut fra oppmøte på hver enkelt trening. Blir det stor interesse kan vi øke med en dag til i uka. Blir det lite interesse kan det hende vi fjerner torsdagsøktene.

**Søndag: Vi sykler rolig langtur.**

**Torsdag: Vi sykler sammen til en bakke, sykler intervaller og drag i eget tempo, før vi sykler sammen hjem igjen. Evt. en runde med innlagte drag.**

Forslag:

- 5 x 4 minutt - i4 (over terskel)
- 3 x 12 minutt - i3 (under terskel)
- 3 x 20 minutt - i3 (under terskel)
- 2 x 40 minutt - i3 (under terskel)

### Pulssoner i Olympiatoppens intensitetsskala

Makspuls	Sone 1		Sone 2		Sone 3		Sone 4		Sone 5	
	55 %	72 %	73 %	82 %	83 %	87 %	88 %	92 %	93 %	98 %
206	113	148	150	169	171	179	181	190	192	202
205	113	148	150	168	170	178	180	189	191	201
204	112	147	149	167	169	177	180	188	190	200
203	112	146	148	166	168	177	179	187	189	199
202	111	145	147	166	168	176	178	186	188	198
201	111	145	147	165	167	175	177	185	187	197
200	110	144	146	164	166	174	176	184	186	196
199	109	143	145	163	165	173	175	183	185	195
198	109	143	145	162	164	172	174	182	184	194
197	108	142	144	162	164	171	173	181	183	193
196	108	141	143	161	163	171	172	180	182	192
195	107	140	142	160	162	170	172	179	181	191
194	107	140	142	159	161	169	171	178	180	190
193	106	139	141	158	160	168	170	178	179	189
192	106	138	140	157	159	167	169	177	179	188
191	105	138	139	157	159	166	168	176	178	187
190	105	137	139	156	158	165	167	175	177	186
189	104	136	138	155	157	164	166	174	176	185
188	103	135	137	154	156	164	165	173	175	184
187	103	135	137	153	155	163	165	172	174	183
186	102	134	136	153	154	162	164	171	173	182
185	102	133	135	152	154	161	163	170	172	181
184	101	132	134	151	153	160	162	169	171	180
183	101	132	134	150	152	159	161	168	170	179
182	100	131	133	149	151	158	160	167	169	178
181	100	130	132	148	150	157	159	167	168	177
180	99	130	131	148	149	157	158	166	167	176

Vi oppfordrer alle til å justere sonene i pulsklokkene sine iht til tabellen over, da blir det lettere å vite hvor mye du skal ta i. På den måten trener alle like "hardt".

Makspulsen din finner du best ved en makspulstest, eventuelt 220 - din alder. Eks. 220 - 30 år = 190 bpm

Ukedag	Dato	Kl.	Treningstype	Varighet	Sone	Gruppe 1 (Ca. 26-32 km/t)	Alternativ for Gruppe 2 (Ca. 20-26 km/t)
Søndag	2017-04-02	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	2	i1/i2	Biri - Faaberg - Lillehammer - Biri	Biri - Vingrom - Biri
Torsdag	2017-04-06	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i3/i4	Biri - Øverbygdskrysset x 2	Biri - Øverbygdskrysset x 1
Søndag	2017-04-09	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Helgøya - Biri	Biri - Stavsjø - Biri
Torsdag	2017-04-13	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Kollstoppen - Gjøvik - Toten - Biri	Biri - Kollstoppen - Gjøvik - Biri
Søndag	2017-04-16	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Stavsjø - Br.dal kirke - Biri	Biri - Br.dal kirke - Biri
Torsdag	2017-04-20	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i4	Biri - Åsroa - Biri	
Søndag	2017-04-23	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Hamar - Biri	Biri - Saug - Biri
Torsdag	2017-04-27	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i3	Biri - Øverbygdskrysset x 3	Biri - Øverbygdskrysset x 2
Søndag	2017-04-30	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Saksumsdal - Gausdal - Vingnes - Biri	Biri - Vingnes - Biri
Mandag	2017-05-01	09.30	1. mai tur	3	i1/i2	Biri - Vingrom - Snertingdal - Biri	Biri - Snertingdal - Biri
Torsdag	2017-05-04	18.30	Test av klubbmesterskapløypa 2017. Langdrag	1,5	i3	Biri - Vingrom - Biri - Honne	
Søndag	2017-05-08	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Faaberg - Øyer - Moelv - Biri	Biri - Lillehammer - Moelv - Biri
Torsdag	2017-05-11	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i4	Biri - Rolidbakka - Øvre veg- Nedre Veg - Biri	Biri - Rolidbakka - Biri
Søndag	2017-05-14	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Moelv - Mesnalia - Lillehammer - Biri	Biri - Moelv - Lillehammer - Biri
Torsdag	2017-05-18	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i3/i4	Biri - Eidsiva ringsaker - Obs - Biri Øverbygd	Biri - Eidsiva ringsaker - Obs - Biri
Søndag	2017-05-21		HAMARRITTET				
Torsdag	2017-05-25	09.30	TOTEN RUNDT TRIMRITT	3	i1/i2	Biri - Gjøvik gård - Toten rundt - Gjøvik gård - Biri	Gjøvik Gård - Toten rundt - Gjøvik gård
Søndag	2017-05-28	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Veia - Kvernstubrua - Br.dal - Stavsjø - Biri	Biri - Veia - Kvernstubrua - Obs - Saug - Biri
Torsdag	2017-06-01	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i3/i4	Biri - Ring - Biri	
Lørdag	2017-06-03	10.00	BIRIDAGEN - TOUR OF BIRI FOR KIDS				
Søndag	2017-06-04	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Brøttum - Næroset - Obs - Biri	Biri - Brøttum - Næroset - Biri

Torsdag	2017-06-08	18.30	Drag i eget tempo	1,5	i3/i4	Biri - Åshøgda - Camping - Jølstad - Biri	Biri - Åshøgda - Biri
Søndag	2017-06-11	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Helgøya - Biri	Biri - Stavsjø - Biri
Torsdag	2017-06-15	18.30	Rolig skravletur og utstyrssjekk før Lhmr - Oslo	1,5	i1/i2	Biri - Eidsiva ringsaker - Obs - Biri	
Lørdag	2017-06-17		STYRKEPRØVEN - LHMR - OSLO				
Søndag	2017-06-25	09.30	Rolig tur med fokus på det å sykle i gruppe	3	i1/i2	Biri - Nordseter - Sjusjøen - Moelv - Biri	Biri - Saksumsdal - Vingnes - Biri
Søndag	2017-07-02	11.00	KLUBBRITT TERRENG RUNDBANE				
	IKKE FASTSATT		MJØSA TERRENGSYKKELCUP				
Lørdag	2017-07-29		SJUSJØRITTET				
Søndag	2017-08-13	11.00	KLUBBRITT TERRENG RUNDBANE				
Lørdag	2017-08-26		BIRKEBEINERRITTET				
Søndag	2017-09-10	11.00	KLUBBMESTERSKAP TERRENG RUNDBANE				
Lørdag	2017-09-30	20.00	KLUBBMESTERSKAP LANDEVEI	Deadline		Åpent fra 1. april til 30. september	
Lørdag	2017-09-30	20.00	KLATREMESTERSKAP	Deadline		Åpent fra 1. april til 30. september	
Lørdag	2017-10-07	18.00	BANKETT 2017				