

Namdal Sykkelklubb har følgende fellestreninger i 2024:

Tidspunkt	Type	Nivå	Snittfart
Man kl 18:00	Terreng damer	Trim	20 km/t
Man kl. 18:00	Fra 1. juni Terreng damer/herrer	Nivå1/trim	20-25 km/t
Varierer	Starter så snart været blir ok	Nivå 1	25 +/-
Tirs kl 17:30	Landevei	Nivå 2	27-30 km/t
Tirs kl 18:00	Landevei	Nivå 3	32-35 km/h
Ons kl 18:00	Terreng for alle	1 og 2	25 km/h
Tors kl 18:00	Ofte klubbritt	For alle	
Lørd kl 10:00	Felles tur (2-delt lengde i 2024)	For alle	

Alle fellestreninger har Uno-X på Hylla som oppmøtested. Møt gjerne senest 10 min før for en god prat før treningen og å få med deg informasjon om dagens økt.

Klubbrittene arrangeres vanligvis på torsdager i mai - juni og august - september. Info om klubbrittene finner du på **Namdalsk.no - Terminlister – Terminliste 2024**.

Vi bruker Facebook-gruppen (Namdal Sykkelklubb) aktivt til informasjon om trening og turer. I tillegg til de faste treningene inviterer enkeltmedlemmer på Facebook-gruppa til felles treninger på andre ukedager og langturer lørdager og søndager, her er det fritt fram for å foreslå turer.

Oversikt over treningsnivåer

Vi velger å dele treningene i forskjellige nivå for at alle skal kunne finne sitt treningsnivå og at man har valgmuligheter. Det vil være lurt å prøve seg på forskjellige nivå avhengig av treningstilstand og dagsform. Dersom man er ny i klubben vil man starte på nivå 1.

Trim: Lett trening med off-road eller hybridsykel. Det vektlegges at det skal være mulig for alle å være med.

Nivå 1: Her går det i større tempo enn i trim, men alle skal kunne henge med. Det kjøres middels stor fart og varierte treninger 1,5 - 2,5 t. Nivå 1 – gruppen i 2024 har ulike tidspunkt for treningsturer, som annonseres på egen Messenger-gruppe administrert av gruppeleder Knut Ove Lillemoen (91357157)

Nivå 2: Her går det i litt større tempo enn i nivå 1, og noe lavere intensitet og fart enn i nivå 3. For at tirsdags-treningene skal bli mere motiverende og overkommelig for de fleste av klubbens medlemmer og rekruttere nye deltakere, opererer vi et tydelig skille mellom nivå 2 og nivå 3. Derfor har nivå 2 starttid kl 17:30 og nivå 3 kl 18:00. Etter noen treninger vil vi vurdere om begge gruppene skal ha samme starttid for å bli flere i gruppa og ta vare på det sosiale. Er det dårlig vær/regn kan vi vurdere f.eks. bakketrening i nærmiljøet.

Nivå 2 ledes i 2024 av Kjell Ove Riseth, Ronald Gåsvær og Frank Bjørnstad. Variert trening og opplegg på 1,5-2t på tirsdagene. Du bør ha syklet en del for å delta her. Det blir ventet på avtalte punkter i løypen slik at alle skal kunne henge med. Hvis du opplever at nivået blir for hard, ber vi deg gi beskjed om det til den som leder treningen.

Nivå 3: Ledes i 2024 av Gjermund Rye og Kim Riseth. Her er det lov å dra på litt mer. Drag i bakker og på flata. Passer godt for de som ønsker å trene sammen på tirsdager mot konkurranser, eller ønsker større intensitet og fart enn i nivå 2. Gruppa bestemmer selv fart og løype.

Vi vil også prøve å få til et noe kortere alternativ på lørdager for de som ønsker 3t +/- på lørdagene. Enten ved at deler av gruppen snur tidligere, eller 2 alternative turmål.

Vi håper at vi med dette kan gi medlemmene en tydelig valgmulighet når det gjelder Intensitet, progresjon og tidsforbruk på fellestreningene i 2024.

Planen kan endres underveis i sesongen. Det vil i så fall annonseres på klubbens FB-side.