

Namdal Sykkelklubb har følgende fellestreninger i 2023:

Tidspunkt	Type	Nivå	Snittfart
Man kl 18:00	Terreng damer og herrer fra 1. juni	Trim og 1	20 km/t
Tirs kl 17:30	Landevei	2	30 km/t
Tirs kl 18:00	Landevei	3	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 2023)	For alle	

Alle fellestreninger har YX 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 – Treningsritt 2023**.

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 hybridsyssel. 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. I 2023 inngår nivå 1 i treningene på mandager (for herrer etter 1. juni) og terrengtreningene på onsdagene. Det er inntil videre ikke noen egen gruppe for nivå 1 tirsdagene.

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, prøver vi i 2023 med et tydeligere skille mellom nivå 2 og nivå 3. Derfor endres også starttid for nivå 2 til kl 17:30. Etter noen treninger vil vi vurdere å møtes samtidig med nivå 3. kl. 18:00 for å ta vare på det sosiale. Er det dårlig vær/regn kan vi vurdere f.eks. bakketrening i nærmiljøet.

Nivå 2 ledes i 2023 av Kjell Ove Riseth, Sigrun Eidshaug 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 dette til leder av treningen.

Nivå 3: Ledes i 2023 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 (både nivå 2 og 3) en tydelig valgmulighet når det gjelder Intensitet, progresjon og tidsforbruk på fellestreningene i 2023.

Planen kan endres underveis i sesongen. Det vil i så fall annonseres.