

Disposisjon av Rye-treningene	1) Oppstart av treningen	2) Oppvarming	3) Styrke og hurtighet
<p>Ryes "Lille Røde" er laget for å være en huskeliste og hjelp for trenerne.</p> <p>I Rye inneholder treningene følgende deler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Oppstart 2) Oppvarming 3) Styrke og hurtighet 4) Utholdenhetsøvelser 5) Trening av tekniske ferdigheter 6) Utstrekking og bevegelighet 7) Avslutning <p>Hvor stor del av treningen de ulike punktene tar, er avhengig av aldersgruppen og formålet med treningen. Punktene 2)-6) kan gjerne kombineres, og må ikke følge kronologisk etter hverandre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Samle gruppen • Presis avgang (maks 5 minutter over oppsatt tidspunkt) • Presenter nye, og ta en navnerunde på de som er der • Fortell om dagens opplegg • Sjekk om det er spørsmål • Er det mer enn 15 stk, del gruppen i to, med en trener på hver gruppe. • Ha en forelder på halen som hjelper • Lær navnene slik at du bruker navnene på alle i gruppa i løpet av en trening. 	<p>Sykle hensynsfullt på grusveiene ved Sognsvann og alltid når dere møter eller tar igjen fotgjengere</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Rolig</u> forflytning på sti eller grus dit dere skal trene • Hermegåsa for å gjøre det mer spennende for de yngste. <p>Uttøying for å forebygge skader og varme opp. Hver øvelse i 30 sekunder. Bruk gjerne tiden til å fortelle om det neste dere skal gjøre på trening. Viktigste øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baksida lår, hamstrings (se side 17) • Hofteladdsbøyer/framsida lår (side 19) • Baksida legg. Stå i pedalene. • Bred ryggmuskel (side 20) • Nakke – hals (side 21) 	<ul style="list-style-type: none"> • Styrketrakk med begge bena, eller bare en pedal • Stafett på tyngste gir • Legg inn situp og/eller armhevinger i stafetten • Sprintstafett for å øve start og hurtighet. Alle starter når førstemann kommer til veksling. Maks 30 sekunder. • Alle øver start samlet
4) Utholdenhet	5) Tekniske ferdigheter	6) Utstrekking	7) Avslutning
<p>Vær bevisst på hva som skal være rolig og hardt. Blir det rolige for hardt, orker dere ikke å kjøre den harde delen hardt nok.</p> <p><u>Rolige turer</u> kan være på asfalt, grus, flate stier eller nedover på sti.</p> <p><u>Harde økter.</u> Innsatsperiode 6 min (10 år) til 15 min (16 år). Jo yngre, desto mer lek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sykle om kapp (pass på turgåere) • Naturlig intervall på sti • Dele turen opp i etapper med fellesstart for hver etappe. 2-7 min pr etappe. Godt egnet oppover på sti. • Stafett i rundløype med 2-3 på laget for å redusere hviletiden. Runde 1-3 min. • Del gruppen i to og ha "felles-stafett". Alle starter når førstemann er i mål. Runde på 1-3 minutter. <p>Ved tekniske uhell/stopp, pass på at ikke hele gruppen blir stående rolig.</p>	<p>For å bli en god terrengsyklist må rytteren kunne beherske:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brems • Balanse • Svingteknikk • Giring • Motbakke • Av og på sykkel • Hoppe • Over hindringer • Steiling • Dropp/skrent <p>Ryes <u>ferdighetsstige</u> trinn 1-4 angir hva som er en målsetting om hva den enkelte bør mestre. Jenter, grønn og blå tar trinn 1 og 2. Rød tar trinn 2 og 3. Svart trinn 3 og 4. Trening kan gjøres ved å øve på hver teknikk, eller elementene kan legges inn i stafetter eller individuelle konkurranser.</p>	<p>Forstå forskjellen på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tøye ut • Strekke ut • Bevegelighetstrening <p>Uttrekking som en del av nedvarmingen for nedkorting av restitusjonstid. Øvelser eget ved legg.</p> <p>Hver øvelse i 30 sekunder. Kombiner gjerne med avslutningen. Viktigste øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baksida lår, hamstrings (se side 17) • Hofteladdsbøyer/framsida lår (side 19) • Baksida legg. Stå i pedalene. • Bred ryggmuskel (side 20) • Nakke – hals (side 21) 	<p>Vær tilbake på fastsatt tidspunkt.</p> <p>Avslutningen bør tas samlet på Sognsvann. Kan kombineres med tøyning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gi ros for det som gikk bra i dag. • Informer om ritt eller andre aktiviteter i nær fremtid. Oppmuntre til å delta. • Gi eventuelle beskjeder. • Sjekk om det er spørsmål • Takk for i dag.

