

Æfingarplan Apríl

Fyrir vana hjólara tvö getustig A og B

Æfingar hefjast og enda allar við menningarhúsið Hof

Vika 15	09.04.2019	Þriðjudagur	leið 7
	11.04.2019	fimmtudagur	leið 2
	14.04.2019	Sunnudagur	leið 3
Vika 16	16.04.2019	Þriðjudagur	leið 4
	18.04.2019	fimmtudagur	leið 5
	21.04.2019	Sunnudagur	leið 6
Vika 17	23.04.2019	Þriðjudagur	leið 1
	25.04.2019	fimmtudagur	leið 2
	28.04.2019	Sunnudagur	leið 3
Vika 18	30.04.2018	Þriðjudagur	leið 7
	02.05.2019	fimmtudagur	leið 5
	05.05.2019	Sunnudagur	leið 6 / bikarmót

Þriðjudags og fimmtudags æfingar kl 18:00

Sunnudags æfingar kl 9:00

Notast er við mælikvarðan W/Kg til að átta sig á uppsetningu æfingar . T.d. Hjólari sem er 80 Kg og hjólar á 160W er þá með 2 W/Kg eða 75 Kg hjólari á 150W er einnig á 2 W/KG og ættu því að fara jafn hratt yfir. Tölur sem gefnar eru upp fyrir hverja æfingu eru bara ágiskanir.

Til að hjóla Eyjafjarðarhring á 45 min þarf að hjóla á um 2.7 W/Kg að meðaltali. Ef hjólari er 60 min að hjóla Eyjafjarðarhring er hann að hjóla á um 1.9W/Kg. Hjólarar sem eru á undir 50 mín hringin (einir án draft) passa þá inn í hóp A og þeir sem eru lengur en það í 50-65 min í Hóp B . Ekki komið plan fyrir C

Leið 1

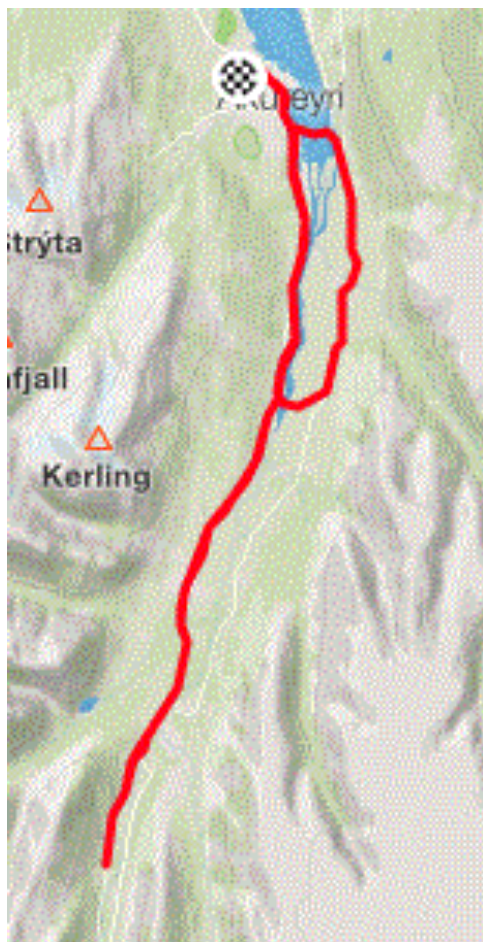


- ▶ Leið 1 Eyjarfjarðarhringur (30km)+ brekka upp Veigastaðaveg (vaðlabbyggð) (5km)
- ▶ 1.5 tímar
- ▶ Hópur A hjólar Eyjarfjarðarhring á 2.4-2.8 W/kg rangsælis og tekur eina ferð upp og niður Veigastaðaveg sprettir og hvíld til skiptis
- ▶ Hópur B hjólar Eyjarfjarðarhring á 2.1-2.3 W/kg

Leið 2

- ▶ Leið 2 vegur við Hlíðarbæ notaður til að gera æfingar t,d. Hraðabreitingar, sprettæfingar og fleira
- ▶ 2 tímar
- ▶ hópur A fer 4 ferðir
- ▶ hópur B fer 3 ferðir
- ▶ Allir hjóla saman til Akureyrar (kaffihús)

Leið 3



- ▶ Leið 2 Akureyri - Eyjafjörður (malbiksendi) - Akureyri+ Eyjarfjarðarhringur
- ▶ 4 Tímar
- ▶ Hópur A inn Eyjafjörð að malbiksenda á 2 W/kg og til baka á 2.2W/kg, stoppað aðeins við Leiru og svo tekinn einn Eyjarfjarðarhringur rólega
- ▶ Hópur B fer að malbiksenda á 1.5W/kg og til baka á 1.6W/kg
- ▶ Hópar hittast aftur í lok æfingar

Leið 4

- ▶ Leið 4 Akureyri - Víkurskarð - Akureyri
- ▶ 2,5 Tímar
- ▶ Hópur A hjólar upp að Víkurskarði á 2.3 W/kg, upp Víkurskarð á 2.4W/kg, hjólað frjálts hraði niður í Fnjóskárdal snúið við og safnast saman. Hjólað aftur upp á 3 w/kg + og haldið góðri ferð alla leið til Akureyrar
- ▶ Hópur B hjólar að Víkurskarði á 2 W/kg, upp Víkurskarð á 2.2 W/kg, til baka á 2- 2.5 W/kg
- ▶ Hópar sameinast á Svalbarðsströnd og hjóla saman til byggða.

Leið 5

- ▶ Leið 5 Akureyri -Hjalteyri- Akureyri
- ▶ 2 tímar
- ▶ Hópur A Hjólar með hóp B upp á moldhaugaháls á 2 W/kg þaðan er hjólað á 3 W/kg + að verksmiðjunni á hjalteyri .
- ▶ Hjólað er upp og niður brekkuna á Hjalteyri þar til hópur B kemur þangað þá hjóla hóparnir saman til Akureyrar á þeim hraða sem hentar til að halda hópnum saman.
- ▶ Hópur B hjólar upp á Moldhaugaháls á 2 W/kg með hóp A þaðan og að Hjalteyri er hjólað á 2.2 W/kg og svo sameinast hóp A aftur á bakaleið

Leið 6

- ▶ Leið 6 Akureyri- Grenivík- (Víkurskarð) -Akureyri
- ▶ 3.5 tímar
- ▶ Hópur A hjólar til Grenivíkur á 2 W/Kg og til baka að víkurskarði á 1.8 W/kg þá er hjólað upp víkurskarð á 2.4 W/Kg . Niður af Víkurskarði og til Akureyrar frjálst reynt að sameinast hóp B á svalbarðsströnd .
- ▶ Hópur B hjólar til Grenivíkur á 1.8W/Kg og á 2 W/kg til baka reynt að sameinast hóp A þegar hann kemur niður Víkurskarð.

Leið 7

- ▶ Leið 7 Hlíðarfjall
- ▶ 1.5 tímar
- ▶ Hópur A hjólar upp Glerárdal að malbikunarstöð á 1.8 W/Kg og niður aftur. Svo er hjólað upp í hlíðarfjall W/kg eftir getu hver fyrir sig .
- ▶ Hópur B hjólar upp að Hálöndum á 1.5 W/Kg hvílir aðeins þar og svo klárað upp að skíðhótelu á fullum krafti
- ▶ Hópar hittast niðri og taka 10 km hring til að ná Sýru úr fótum eftir puðið.

Leið 8

- ▶ Akureyri - Laugar - Akureyri
- ▶ 4 tímar
- ▶ Hópur A fer að krossi í ljósvatnsskarði beygjir þar í átt til Húsavíkur hjólar að gatnamótum við Tjörn í Aðaldal og heldur til Lauga, hópar snæða saman í Dalakofanum og hjóla á rólegu tempói til baka.
- ▶ Hópur B hjólar yfir fljótssheiði beint í Dalakofan og snæða þar hjólað með hóp A til baka .