

Uge	M	Tirsdag	Onsdag	T	Fredag	Lørdag	Søndag	Km
53						MTB el. varieret landevej 30Km	70Km landevej uden intervaller	100
1		½t HT el 40Km landevej (5 min styrke)	16.03 Sol ned			MTB el. varieret landevej 30Km	70Km – 1x15min (70-80%) + 1 rulleskift	140
2		½t HT el 50Km landevej (5 min styrke)	16.14			MTB el. varieret landevej 40Km	70Km – 1x15min (75-85%) + 1 rulleskift	160

3		16.26	½t HT el 40Km landevej (5 min styrke)			MTB el. varieret landevej 30Km	60Km – 1x15min (70-80%) + 1 rulleskift	130
4		½t HT el 50Km landevej (5 min styrke)	16.42			MTB el. varieret landevej 40Km	70Km – 2x15min (70-80%)	160
5		½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)	16.58			MTB el. varieret landevej 50Km	80Km – 2x15min (75-85%)	180

6		17.11	½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)			MTB el. varieret landevej 40Km	70Km – 1x15min (75-85%) + 1 rulleskift	160
7		½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)	17.28		MTB el. varieret landevej 50Km		80Km – 2x15min (75-85%) + 1 rulleskift	180
8		1t HT el 60Km landevej (2x5 min styrke)	17.44		MTB el. varieret landevej 60Km		90Km – 2x15min (80-90%)	210

9		17.56	½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)		MTB el. varieret landevej 50Km		80Km – 2x15min (75-85%)	180
10		½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)	18.13		MTB el. varieret landevej 60Km		90Km – 2x15min (80-90%)	200
11		1t HT el 60Km landevej (2x5 min styrke)	18.28		MTB el. varieret landevej 70Km		100Km – 1x15min (80-90%) 5x3+2 (>90%)	230

12		18.40	½t HT el 50Km landevej (2x5 min styrke)		MTB el. varieret landevej 60Km		90Km – 2x15min (75-85%) + 1 rulleskift	200
13		60Km landevej (Første tirsdags-træning)	19.57		MTB el varieret landevej 70Km Evt. flyttes til Skærtorsdag.		100Km – 2x15min (80-90%) 5x3+2 (>90%)	230
14		70Km landevej	20.11		MTB el. varieret landevej 70Km		110Km – 2x15min (80-90%) 5x3+2 (>90%)	250

							I alt Kilometer	2.710
--	--	--	--	--	--	--	-----------------	-------

Dette program er baseret på 5 moduler af 3 uger, med stigende distance, intensitet og dermed sværhedsgrad. Efter 3 uger falder intensiteten, svarende til ca. midten af forrige uge, så populært sagt går 3 trin op, derefter et tilbage og derpå 3 trin op igen, osv...

Programmet er bygget efter personlige præferencer og skal ikke følges slavisk.

For bedre restitution, er tirsdagstræning flyttet til onsdag, efter en "hård" søndag

For eksempel, kan man sagtens veksle lørdags-træningen med en Bryghustur om fredagen.

Kilometerangivelsen er vejledende og der tages forbehold for de anførte øvelser og distance, der sagtens kan ændres i forbindelse med udefrakommende faktorer.

Udenfor øvelserne, bliver der cyklet formations-kørsel (to og to) medmindre forholdene ikke tillader det.

Maksimal intensitet mellem intervaller - 70-80 HRR% for de to førende ryttere.

Valgfri kadence, men mellem 80 og 100 anbefales.

Noter:

*HT betyder Hjemme Træner.

*MTB = Mountainbike.

*Puls Arbejdsområdet (HRR) går fra hvilepuls til maksimum puls.

*Beregn dine pulszoner via linket herunder

*www.motionscykling.dk/har-du-styr-paa-dine-pulszoner/

*Pulszonerne kan variere fra person til person og er afhængig af, hvilket niveau man er på.

*Klokkeslæt tirsdage hhv. onsdage er solnedgangs-tidspunkt pågældende dag.