

Træningsprogram for motionisten og licensrytteren. Modul 1

uge 1	Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Tirsdag	1-2 timer	2x 10 min. (7 min. medium 100 rpm., 3 min. high medium 100 rpm.) Gerne ca. 15 min. mellem intervallerne.
	Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
	Fredag	2 timer	2x 15 min. (5 min. medium 100 rpm., 5 min. high medium 100 rpm., 5 min. medium 65 rpm.) Gerne ca. 20 min. mellem intervallerne.
	Lørdag	2 timer	Hold dig i din endurance zone
	Søndag	3 timer	Distancetur incl. 2x 12 min. medium med 100 rpm. Gerne ca. 15 min. mellem intervallerne
uge 2	Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Tirsdag	1-2 timer	2x 10 min. (2 min medium 65 rpm, 3 min medium 100 rpm, gentages) 10 min mellem intervallerne.
	Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
	Fredag	2 timer	3x 8 min. (4 min. medium med 65 rpm., 4 min. high medium med 100 rpm.) gerne 5-8 min. mellem intervallerne, i din endurance zone.
	Lørdag	2 timer	Hold dig i din endurance zone
	Søndag	3 timer	Distancetur incl. 2x 15 min. Medium med 100 rpm. Gerne ca. 15 min. mellem intervallerne
uge 3	Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Tirsdag	1-2 timer	2x 12 min. (3 min. medium 70 rpm, 3 min. high medium 100 rpm)x 2. Ca. 15-20 min. mellem intervallerne i din endurance zone.
	Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
	Fredag	2 timer	4x8 min. (2 min. medium 65 rpm., 4 min. medium 100 rpm., 2 min. high medium med 100 rpm.) ca 6 min. mellem intervallerne
	Lørdag	2 timer	Hold dig i din endurance zone
	Søndag	3 timer	Distancetur incl. 2x 18 min. Medium med 100 rpm. Gerne ca. 15 min. mellem intervallerne
uge 4	Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Tirsdag	2 timer	3x 10 min. (7 min. medium 100 rpm., 3 min. high medium 100 rpm.) gerne ca. 15 min. mellem intervallerne.
	Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
	Fredag	2 timer	3x10 min. (3 min. medium 60 rpm., 3 min. medium 100 rpm., 3 min. high medium 100 rpm., 1 min. FTP fri rpm.) ca. 8 min. mellem intervallerne easy
	Lørdag	2 timer	Hold dig i din endurance zone
	Søndag	3 timer	Distancetur incl. 2x 20 min. (5 min medium med 100 rpm, 2 min medium 65 rpm, 3 min medium 100 rpm)x2. Ca. 15 min. mellem intervallerne
uge 5	Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Tirsdag	1-2 timer	Hold dig mellem endurance til medium. Ikke gå over på bakkerne heller
	Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
	Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
	Fredag	2 timer	Hold dig mellem endurance til high medium. 1x10 min. (3 min. medium 60 rpm., 3 min. medium 100 rpm., 3 min. high medium 100 rpm., 1 min. FTP fri rpm.)
	Lørdag	1-2 timer	Hold dig mellem endurance til medium. Ikke gå over på bakkerne heller
	Søndag	3 timer	Hold dig mellem endurance til medium. Ikke gå over på bakkerne heller