

Træningsprogram for motionisten og licensrytteren. Modul 2

uge 6 Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Tirsdag	2 timer	4x 7 min. (2 min. medium 65 rpm., 3 min. high medium 100 rpm., 2 min. FTP fri rpm.) gerne 7 min. easy mellem intervallerne
Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2 timer	4x 7 min. (2 min. medium 65 rpm., 3 min. high medium 100 rpm., 2 min. FTP fri rpm.) gerne 7 min. easy mellem intervallerne
Lørdag	1,5 time	1x 12 min. medium med 100 rpm.
Søndag	3 timer	Distance: 2x 20 min. i din medium zone 100 rpm, ca. 20 min mellem intervallerne
uge 7 Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Tirsdag	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
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	1x 15 min. medium med 100 rpm.
Søndag	3 timer	Distance: 2x 20 min. i din medium zone 100 rpm, ca. 20 min mellem intervallerne
uge 8 Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Tirsdag	2 timer	2x 8 min. (4 min. medium 100 rpm., 4 min. FTP fri rpm.)
Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2 timer	2x 12 min. medium med 100 rpm. gerne ca. 15 min. mellem intervallerne
Lørdag	2 timer	2x 8 min. (4 min. medium 100 rpm., 4 min. FTP fri rpm.)
Søndag	3 timer	Distance: 2x 20 min. i din medium zone 100 rpm, ca. 20 min mellem intervallerne
uge 9 Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Tirsdag	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.
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	2x 15 min. medium med 100 rpm. gerne ca. 15 min. mellem intervallerne.
Søndag	3 timer	2x18 min. (5 min. medium 70 rpm., 5 min. high medium 100 rpm., 5 min. medium 70 rpm. 3 min. FTP fri rpm.) gerne 18 min. mellem intervallerne.
uge 10 Mandag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Tirsdag	2 timer	10 min. medium med 100 rpm., 2x4 min. FTP fri rpm. 4 min. mellem intervallerne. slut træningen med 10 min. medium med 100 rpm.
Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2 timer	12 min. medium med 100 rpm.
Lørdag	2 timer	Hold dig i din endurancezone
Søndag	3 timer	Distance: 20 min. i din medium zone 100 rpm