

### Træningsprogram for motionisten og licensrytteren. Modul 3

uge 11 Mandag	2,5 time	Kør gerne i din endurance zone med høje rpm. det er ok at gå omkring high medium på bakkerne
Tirsdag	2 timer	16 min. medium med 100 rpm., 3x4 min. FTP fri rpm. 4 min. mellem intervallerne. slut træningen med 16 min. medium med 100 rpm.
Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2,5 time	3x16 (10 min medium 100 rpm, 3 min high medium 100 rpm, 3 min ftp fri cad)
Lørdag	2 timer	2x 12 min. medium med 100 rpm. Ca. 15 min. mellem intervallerne
Søndag	3,5 time	Distance: 2x 20 min. i din medium zone 100 rpm, ca. 20 min mellem intervallerne
uge 12 Mandag	2,5 time	Kør gerne i din endurance zone med høje rpm. det er ok at gå omkring high medium på bakkerne
Tirsdag	2 timer	16 min. medium med 100 rpm., 4x4 min. FTP fri rpm. 4 min. mellem intervallerne. slut træningen med 16 min. medium med 100 rpm.
Onsdag		Styrketræning. Se program el. coretræning
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2,5 time	3x16 (10 min medium 100 rpm, 3 min high medium 100 rpm, 3 min ftp fri cad)
Lørdag	2 timer	2x 12 min. medium med 100 rpm. Ca. 15 min. mellem intervallerne
Søndag	3,5 time	Distance: 2x 20 min. i din medium zone 100 rpm, ca. 20 min mellem intervallerne
uge 13 Mandag	2,5 timer	Hold dig i din endurancezone
Tirsdag	2,5 timer	10 min. medium opvarming 100 rpm. 5x3 min. An1 zone fri rpm. gerne 3 min mellem intervallerne, 10 min. medium 100 rpm.
Onsdag	1 time	1x 15 min. medium med 100 rpm.
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2,5 time	16 min. medium med 100 rpm., 3x4 min. FTP fri rpm. 4 min. mellem intervallerne. slut træningen med 16 min. medium med 100 rpm.
Lørdag	2 timer	2x 12 min. medium med 100 rpm. Ca. 15 min. mellem intervallerne
Søndag	3,5 timer	2x18 min. 10 min medium 100 rpm, 3 min high medium 100 rpm, 3 min ftp fri rpm, 2 min all out. Gerne 18 min mellem intervallerne
uge 14 Mandag	2,5 time	Hold dig i din endurancezone
Tirsdag	2,5 time	10 min. medium opvarming 100 rpm. 7x3 min. An1 zone fri rpm. gerne 3 min mellem intervallerne, 10 min. medium 100 rpm.
Onsdag	2 timer	1x 15 min. medium med 100 rpm.
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	2,5 time	1x18 min. ( 5 min. medium 70 rpm., 5 min. high medium 100 rpm., 5 min. medium 70 rpm. 3 min. FTP fri rpm.)
Lørdag	2 timer	2x 12 min. medium med 100 rpm. Ca. 15 min. mellem intervallerne.
Søndag	3,5 time	3x18 min. 10 min medium 100 rpm, 3 min high medium 100 rpm, 3 min ftp fri rpm, 2 min all out. Gerne 18 min mellem intervallerne
uge 15 Mandag	1,5 time	Endurancetur
Tirsdag	2,5 time	10 min. medium opvarming 100 rpm. 7x3 min. An1 zone fri rpm. gerne 3 min mellem intervallerne, 10 min. medium 100 rpm.
Onsdag	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.
Torsdag	45 min	Svøm eller coretræning. Evt fri
Fredag	1,5 time	Rolig tur
Lørdag		Fri eller 1 time roligt. 1x4 min. Progressivt, fra medium til An1 zone ( max 30 sek. An1 )
Søndag		Løb