

Uge 45 5/11- 11/11	Mandag Arb. hjemme	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT 85-90% på tempostykker + t/r roligt.				90 min <u>ROLIGT!!</u>	3:00
Cykel	HT*					MTB prøve☺		3:15
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid	1:15	1:00	1:30	1:00		2:00	1:30	8:15

*HT mandag:

75 min cadance og et bens teknik:

15 min opvarmning:

- 5 min let intensitet 60% med fokus på cadance – 90-100 omd. pr. min.
- 8 min med 4 ”et bens intervaller”*
- 2 min 60% med fokus på cadance 90-100 omd. pr. min.

8 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

7 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

6 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

8 x 20 sek. MAX + 40 sek. pause

10 min rulles deraf i små gear

*Et bens intervaller:

30 sek. KUN med højre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

30 sek. KUN med venstre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

60 sek. med begge ben i klikket med høj cadance og 80% i intensitet – ”kæden LANGT til venstre”

Dette gentages 4 gange i streg!

*HT lørdag:

5 min med cadance 90, skift til højere gear hvert min. Slut i tungeste gear.

5 min rul 65-75%

5x5 min i næst tungeste, eller tungeste gear med cadance tæt på 90. (Det skal være hårdt) + 2 min pause. (32 min)

Uge 46 12/11- 18/11	Mandag Arb. hjemme	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT 85-90% på tempostykker + t/r roligt.				90 min <u>ROLIGT!!</u>	3:00
Cykel	HT*					MTB prøve		3:15
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid	1:05	1:00	1:30	1:00		2:00	1:30	8:05

*HT mandag

65 min et bens teknik og progressive intervaller:

15 min opvarmning:

- 5 min let intensitet 60% med fokus på cadance – 90-100 omd. pr. min.
- 8 min med 4 ”et bens intervaller”*
- 2 min 60% med fokus på cadance 90-100 omd. pr. min.

3 x 7 min progressiv* m. 75-85% + 2 min pause

10 x 10 sek. MAX + 30 sek. pause

Den resterende tid rulles der af i små gear

*Et bens intervaller:

30 sek. KUN med højre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

30 sek. KUN med venstre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

60 sek. med begge ben i klikket med høj cadance og 80% i intensitet – ”kæden LANGT til venstre”

Dette gentages 4 gange i streg!

*Progressiv:

De 7 min køres således at intensiteten stiger gradvis. De sidste 3-4 min SKAL tilbagelægges med 85% i intensitet!

Uge 47 19/11- 25/11	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Arb. hjemme	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag Sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb					30 min let jog	60 min incl 4X4 min 90% + 2 min pause mellem.	90 min <u>ROLIGT!!</u>	3:00
Cykel			HT*					1:30
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid		1:00		1:00	00:30	1:00	1:30	6:30

*HT onsdag:

90 min tung belastning/styrke + hårde intervaller:

15 min opvarmning.

10 min med stigende puls 70-85% hold cadance 90-100.

3 min rul.

5 min med cadance 90, skift til højere gear hvert min. Slut i tungeste gaer.

5 min rul 65-75%

5x5 min i næst tungeste, eller tungeste gear med cadance tæt på 90. (Det skal være hårdt) + 2 min pause. (32 min)

10x30 sek løs/30 sek MAX

10 min rul af.

Uge 48 26/11- 2/12	Mandag Arb. hjemme	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT 85-90% på tempostykker + t/r roligt.				90 min <u>ROLIGT!!</u>	3:00
Cykel	HT					MTB?		3:15
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid	1:15	1:00	1:30	1:00		2:00	1:30	8:15

*HT onsdag:

75 min cadance og et bens teknik:

15 min opvarmning:

- 5 min let intensitet 60% med fokus på cadance – 90-100 omd. pr. min.
- 8 min med 4 ”et bens intervaller”*
- 2 min 60% med fokus på cadance 90-100 omd. pr. min.

8 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

7 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

6 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

8 x 20 sek. MAX + 40 sek. pause

10 min rulles deraf i små gear

*Et bens intervaller:

30 sek. KUN med højre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

30 sek. KUN med venstre fod i klikket med cadance lav cadance og 75% i intensitet – ”kæden LANGT til højre”

60 sek. med begge ben i klikket med høj cadance og 80% i intensitet – ”kæden LANGT til venstre”

Dette gentages 4 gange i streg!