

Uge 49 3/12- 9/12	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arb. hjemme.	Torsdag	Fredag % træning	Lørdag	Søndag Formiddags træning.	Tid
Løb			*75 MIN				90 min rolig tur.	2:45
Cykel	*HT		*HT			*HT		2:30
Svøm		Svøm triton.		Svøm triton.				2:00
Tid	1:20	1:00	2:25	1:00		1.30	1:30	8:45

*HT mandag: **80 min cadance samt anaerob træning:**

10 min opvarmning op til 80%

Cadance:

3x2 min med høj cadance i lavt gear 100-110 RPM. 3 min rulle pause mellem. (15min)

10 min rul 80-85%

Anaerob træning:

3x nedenstående. 5 min pause mellem sættene. (10min + 5 min rul)

120 sek max, samme pause

90 sek. Max, samme pause

60 sek. Max, samme pause

30 sek. Max, samme pause

10 min af rul.

*Løb Onsdag: 75 min. tempo løb incl. 8-7-6-5-4-3-2-1 min pace 4:10-20. 2 min let jog i mellem.

*HT onsdag: **70 min udholdenhed/tempo:**

5 min opvarmning

4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%

5 min af rul.

*HT Lørdag: **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 50 10/12- 16/12	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Arb. hjemme.	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			75 min tempo løb: 4x4 min pace 4:10-15 2 min let jog mellem.		Løb job t/r.		60 min incl. 3x7 min pace 4:35. 2 min let jog i mellem.	4:15
Cykel			*HT			ALOT MTB		3:30
Svøm		Svøm triton.		Svøm triton.				2:00
Tid		1:00	2:45	1:00	2:00	2:00	1:00	9:45

*HT onsdag: **90 min styrke/udholdenhed:**

10 min opvarmning

3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause (45min)

3x7 min 80-85% tung gear cadance 65-75 + 3 min rulle pause. (30 min)

5 min af rul.

Uge 51 17/12- 23/12	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Arb. hjemme.	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			75 min tempo løb: Skift tempo hver km. 5:00/4:30		Job t/r langsomt,		60 min incl. 3x3 min pace 4:20 1 min let jog i mellem.	4:15
Cykel			*HT			ALOT MTB		3:30
Svøm		Svøm triton.		Svøm triton.				2:00
Tid		1:00	2:45	1:00	2:00	2:00	1:00	9:45

*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 52 24/12- 30/12	Mandag Glædelig jul☺	Tirsdag 1. juledag	Onsdag 2. juledag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb							90 min roligt.	
Cykel				*HT		ALOT MTB		
Svøm								
Tid				1:05		2:00	1:30	

*HT torsdag:

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!