

## Landevejscykling

### 4 ugers træningsprogram. Formål: Vægttab

Af Henrik Andersen, ekspert i cykelsport

#### Uge 1

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
<b>Mandag</b>	1½ timer (Mellem)	1 x 10 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
<b>Tirsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Onsdag</b>	1½ timer (Hård)	2 x 10 min intervaller i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence 70 - 80	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og fedtforbrænding
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	1½ timer (Mellem)	2 x 10 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2 timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 – 75% Kadence +80	Fedtforbrænding, udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

## Uge 2

<b>UGEDAG</b>	<b>TURENS LÆNGDE &amp; HÅRDHED</b>	<b>TRÆNINGSFORM</b>	<b>TRÆNINGSMÅL</b>
<b>Mandag</b>	1½ timer (Mellem)	1 x 15 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
<b>Tirsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Onsdag</b>	2 timer (Hård)	2 x 12 min intervaller i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence 70 - 80	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og fedtforbrænding
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	1½ timer (Mellem)	2 x 10 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2 timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 – 75% Kadence +80 Accelerationer hen imod byskilte på turen med god power	Fedtforbrænding, udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

### Uge 3

<b>UGEDAG</b>	<b>TURENS LÆNGDE &amp; HÅRDHED</b>	<b>TRÆNINGSFORM</b>	<b>TRÆNINGSMÅL</b>
<b>Mandag</b>	1½ timer (Mellem)	1 x 15 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
<b>Tirsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Onsdag</b>	2 timer (Hård)	2 x 15 min intervaller i konditions aerob zone 85% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence 70 – 80 3 x 30 sek. max power på bakke	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og fedtforbrænding
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	1½ timer (Mellem)	2 x 15 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2½ timer (Mellem)	Langtur evt med andre i gruppe med intensitet i moderat aerob zone omkring 75% Kadence +80 Max power hen imod byskilte på turen med god power	Fedtforbrænding, udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen med jævnt tråd

## Uge 4

<b>UGEDAG</b>	<b>TURENS LÆNGDE &amp; HÅRDHED</b>	<b>TRÆNINGSFORM</b>	<b>TRÆNINGSMÅL</b>
<b>Mandag</b>	1½ timer (Mellem)	1 x 20 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
<b>Tirsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Onsdag</b>	2 timer (Hård)	2 x 10 min intervaller i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence 70 – 80 3 x 30 sek. Max power på bakke	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og fedtforbrænding
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	1½ timer (Mellem)	1 x 15 minutter i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80 - 90	Fedtforbrænding
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	1½ timer (let)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone >75% Kadence +80	Restitution og fedtforbrænding

### *Pulszoner:*

*Læs om, hvordan du finder dine pulszoner, og hvordan du arbejder med pulstræning i Henrik Andersens artikler på [VoresPuls.dk](http://VoresPuls.dk).*