

Landevejscykling

4 ugers træningsprogram. Formål: At deltage i cykelløb

Af Henrik Andersen, ekspert i cykelsport

Uge 1

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1 time (Let)	Restitution 60-70% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding Fokus på teknik og siddestilling på cyklen
Tirsdag	2 timer (Mellem)	1 x 10 min i konditions aerob zone 80-85% 1 x 5 min i anaerob zone 90%	Konditionstræning og konkurrencetempo
Onsdag	2 timer (Hård)	2 x 10 min i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence + 80 5 x 30 sek. i maxzone med fuld power	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og syretræning
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	2 x 10 minutter i konditions aerob zone ca. 85% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	2 timer (Mellem)	Langtur i gruppe med intensitet i moderat aerob zone 70 – 75% Kadence +80	Fedtforbrænding, udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

Uge 2

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1 time (Let)	Restitution 60-70% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	2 timer (Mellem)	1 x 10 min i konditions aerob zone 80-85% 1 x 10 min i anaerob zone 90%	Konditionstræning og konkurrencetempo
Onsdag	2½ timer (Hård)	2 x 15 min i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence + 80 5 x 30 sek. i maxzone med fuld power	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og syretræning
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	1 x 10 min i konditions aerob zone 80-85% 1 x 10 min i anaerob zone 90% Kadence +90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	3 timer (Mellem)	Langtur i gruppe 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

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1 time (Let)	Restitution 60-70% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	2 timer (Mellem)	1 x 15 min i konditions aerob zone 80-85% 1 x 10 min i anaerob zone 90%	Konditionstræning og konkurrencetempo
Onsdag	2½ timer (Hård)	2 x 20 min i konditions aerob zone 80% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence + 80 5 x 30 sek. i maxzone med fuld power	Aerob power/kapacitet - udholdenhed og syretræning
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2½ timer (Hård)	1 x 10 min i konditions aerob zone 80-85% 1 x 10 min i anaerob zone 90% Kadence +90 3 x 1 min i maxzone med fuld power	Aerob power/kapacitet - udholdenhed og syretræning
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	3 timer (Mellem)	Langtur i gruppe med intensitet i moderat aerob zone omkring 75% Kadence +80 Max power hen imod byskilte på turen	Fedtforbrænding, udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen med jævnt tråd

Uge 4

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	Fri		Restitution
Tirsdag	2 timer (Mellem)	1 x 10 minutter i anaerob zone ca. 90% Kadence 80 - 90	Konkurrencetempo
Onsdag	2 timer (Mellem)	1 x 10 min intervaller i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence 70 – 80 5 x 10 sek. Max power output*	Aerob power/kapacitet – udholdenhed og fedtforbrænding
Torsdag	1½ time (Hård)	1 x 15 minutter i anaerob zone ca. 90% Kadence 80 - 90	Konkurrencetræning
Fredag	Fri		Fedtforbrænding
Lørdag	1 time (Let)	1 x 2 min i anaerob zone 90%	Restitution
Søndag	3-4 timer (Hård)	Cykelløb – sørg for grundig opvarmning så du undgår skader	

* Power output: Hvor meget du skal træde i pedalerne. Jævnt power output betyder, at du skal træde det samme ligegyldigt om det går opad eller nedad.

Pulszoner:

Læs om, hvordan du finder dine pulszoner, og hvordan du arbejder med pulstræning i Henrik Andersens artikler på VoresPuls.dk.