

## Landevejscykling

### 3 træningsprogrammer tilpasset 3, 4 og 5 træningspas om ugen.

#### Formål: Grundtræning

Af Henrik Andersen, ekspert i cykelsport

#### 3 træningspas om ugen – tid 5½-6 timer

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
<b>Mandag</b>	Fri		Restitution
<b>Tirsdag</b>	1½-2 timer (Let)	2 x10 min på moderat aerob zone ca. 75% med jævnt power output*. 10 min pause mellem intervallerne	Aerob kapacitet – udholdenhed
<b>Onsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	2 timer (Mellem)	2 x 10 minutter i konditions aerob zone ca. 80% intervaller. Derefter 3 x 30 sek bakke/power spurter i maxzonen med mindst 5 min pause mellem hver	Aerob vedligeholdelse og anaerob power. Der skal trædes max igennem i spurterne
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2 timer (Hård)	Fartleg med bakket terræn og evt. sammen med andre, så der bliver sat god fart og høj intensitet.	Hård konditionstræning, hvor du i perioder (ved føringer eller på bakker) arbejder mellem 80% og 85%

#### 4 træningspas om ugen – tid 7-7½ timer

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
<b>Mandag</b>	1-1½ timer (Let)	10 min på moderat aerob zone ca. 75% med jævnt power output	Restitutionstræning
<b>Tirsdag</b>	2 timer (Hård)	2 x 15 min intervaller i konditions aerob zone 80-85% – 10 min pause mellem intervallerne	Aerob power/kapacitet – udholdenhed
<b>Onsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Torsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Fredag</b>	2 timer (Mellem)	2 x 10 minutter i konditions aerob zone ca. 80% intervaller. Derefter 3 x 30 sek bakke/power spurter i maxzonen med mindst 5 min pause mellem hver	Aerob vedligeholdelse og anaerob power. Der skal trædes max igennem i spurterne
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2 timer (Hård)	Fartleg med bakket terræn og evt. sammen med andre, så der bliver sat god fart og høj intensitet.	Hård konditionstræning, hvor du i perioder (ved føringer eller på bakker) arbejder mellem 80% og 85%

## 5 træningspas om ugen – tid 9-9½ timer

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
<b>Mandag</b>	1-1½ timer (Let)	10 min på moderat aerob zone ca. 75% med jævnt power output	Restitutionstræning
<b>Tirsdag</b>	2 timer (Hård)	2 x 15-20 min i konditions aerob zone omkring 85% – 10 min pause mellem intervallerne	Aerob power/kapacitet – udholdenhed
<b>Onsdag</b>	Fri		Restitution
<b>Torsdag</b>	2 timer (Mellem)	2 x 10 minutter i konditions aerob zone ca. 80% intervaller	Aerob vedligeholdelse Ikke hårdere end du er frisk til fredagens træning
<b>Fredag</b>	2 timer (Hård)	1 interval med intensitet i den lave ende ca. 90% af den anaerobe zone (15 min) derefter 5 x30 sek bakke/power spurter i maxzonen med mindst 5 min pause mellem hver	Anaerob power samt aerob kapacitet – start med 3 spurter de første uger og opjuster derefter langsomt. Der skal trædes max igennem i spurterne
<b>Lørdag</b>	Fri		Restitution
<b>Søndag</b>	2 timer (Hård)	Fartleg med bakket terræn og evt. sammen med andre, så der bliver sat god fart og høj intensitet.	Hård konditionstræning, hvor du i perioder (ved føringer eller på bakker) arbejder mellem 80% og 85%

\* 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](http://VoresPuls.dk).*