

Landevejscykling

4 ugers træningsprogram. Formål: At køre langt

Af Henrik Andersen, ekspert i cykelsport

Uge 1

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	2 timer (Mellem)	2 x 20 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Udholdenhed
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	2 timer (Mellem)	2 x 10 min i konditions aerob zone 80% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence +80	Aerob power/kapacitet - udholdenhed
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	2 x 20 minutter i moderat aerob zone ca. 75% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Udholdenhed
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	3 timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 - 75% Kadence +80	Udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

Uge 2

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	2 timer (Mellem)	1 x 20 min i moderat aerob zone ca. 75% 1 x 10 min i konditions aerob zone 80% Kadence 80-90	Udholdenhed
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	2 timer (Mellem)	2 x 15 min i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +80	Aerob power/kapacitet – udholdenhed
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	2 x 25 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Udholdenhed
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	3½ timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 – 75% Kadence +80	Udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

Uge 3

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	2½ timer (Mellem)	1 x 20 min i moderat aerob zone ca. 75% 1 x 10 min i konditions aerob zone 80% Kadence 80-90	Udholdenhed
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	2 timer (Hård)	2 x 15 min i konditions aerob zone 80% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +80 3 x 2 min i anaerob zone 90% i modbakke	Aerob power/kapacitet – udholdenhed
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	2 x 25 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Udholdenhed
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	4 timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 – 75% Kadence +80	Udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

Uge 4

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	2½ timer (Mellem)	2 x 15 min i moderat aerob zone ca. 75% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence 80-90	Udholdenhed
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	2 timer (Mellem)	2 x 15 min i konditions aerob zone 80% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence +80	Aerob power/kapacitet - udholdenhed
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	2 timer (Mellem)	1 x 30 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence +85	Udholdenhed
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	4 timer (Mellem)	Langtur med intensitet i moderat aerob zone 70 - 75% Kadence +80	Udholdenhed og fokus på teknik og siddestilling på cyklen

Pulszoner:

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