

Landevejscykling

4 ugers træningsprogram. Formål: Vægttab

Af Henrik Andersen, ekspert i cykelsport

Uge 1

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1½ timer (Mellem)	1 x 10 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	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
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	1½ timer (Mellem)	2 x 10 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	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

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1½ timer (Mellem)	1 x 15 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	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
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	1½ timer (Mellem)	2 x 10 minutter i moderat aerob zone ca. 75% - 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	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

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1½ timer (Mellem)	1 x 15 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	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
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	1½ timer (Mellem)	2 x 15 minutter i moderat aerob zone ca. 75% – 10 min pause mellem intervallerne Kadence +90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	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

UGEDAG	TURENS LÆNGDE & HÅRDHED	TRÆNINGSFORM	TRÆNINGSMÅL
Mandag	1½ timer (Mellem)	1 x 20 min i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80-90	Restitutionstræning og fedtforbrænding
Tirsdag	Fri		Restitution
Onsdag	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
Torsdag	Fri		Restitution
Fredag	1½ timer (Mellem)	1 x 15 minutter i moderat aerob zone ca. 75% Kadence 80 - 90	Fedtforbrænding
Lørdag	Fri		Restitution
Søndag	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.