

Treningsprogram januar 2012

Inndeling:

Nybegynneren	N
Utfordreren	U
Mosjonisten	M
Elite mosjonisten	EM



Forklaring økter:

	Basis/utholdenhet, jevn sykling med 2x raske drag m/høy belastning à 1 min, fordelt under økten
	Pyramide styrkestråkk 2-4-6-8-10-8-6-4-2 min., tråkk frekvens 40-50 rpm (pause 1 min) 80 % Hfmaks
	Hurtig styrkestråkk, 3x 7 min, så høy belastning som mulig ved 65-70 rpm (pause 2 min)
	Terskel intervall 3x 15 min, tråkk frekvens 90-100 rpm, puls 90 % Hfmax (pause 3 min)
	Anaerob trening 2-3-5-3-2 min, 89 - 92 % (pause 1 min i pyramide), 5 min pause, repeter pyramide

Dag:	Dato:	Intensitet:	Tid:	Hva:	Hvem:	
søndag	1. jan.	Fri	0			
mandag	2. jan.	70 % Hfmaks	1 t	Rolig; spinn/rulle	N/U/M/EM	
tirsdag	3. jan.	Fri	0			
onsdag	4. jan.	80 % Hfmaks	1 t	Rolig; ski/løp	M/EM	
torsdag	5. jan.	89 - 92 % Hfmaks	1,5 t	O2 intervall Spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
fredag	6. jan.	Fri	0			
lørdag	7. jan.	80 % Hfmaks	1 t	Rolig; ski/løp	U/M/EM	
søndag	8. jan.	75 % Hfmaks	2 t	Rolig; ski/løp/sykkel	M/EM	Rolig trening
mandag	9. jan.	Fri	0			
tirsdag	10. jan.	Fri	0			
onsdag	11. jan.	80 % Hfmaks	1 t	Rolig; ski/løp	U/M/EM	
torsdag	12. jan.	89 - 92 % Hfmaks	1,5 t	O2 intervall Spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
fredag	13. jan.	Fri	0			
lørdag	14. jan.	80 % Hfmaks	1,5 t	Styrke; spinn/rulle	M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
søndag	15. jan.	70 % Hfmaks	1 t	Rolig; spinn/rulle	N/U/M/EM	
mandag	16. jan.	Fri	0			
tirsdag	17. jan.	70 % Hfmaks	1 t	Rolig; spinn/rulle	N/U/M/EM	
onsdag	18. jan.	80 % Hfmaks	1,5 t	Styrke; spinn/rulle	M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
torsdag	19. jan.	Fri	0			
fredag	20. jan.	89 - 92 % Hfmaks	1,5 t	O2 intervall Spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
lørdag	21. jan.	75 % Hfmaks	2 t	Rolig; ski/løp/sykkel	M/EM	Rolig trening
søndag	22. jan.	Fri	0			
mandag	23. jan.	89 - 92 % Hfmaks	1,5 t	O2 intervall Spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
tirsdag	24. jan.	Fri	0			
onsdag	25. jan.	70 % Hfmaks	1 t	Rolig; spinn/rulle	N/U/M/EM	
torsdag	26. jan.	80 % Hfmaks	1,5 t	Styrke; spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
fredag	27. jan.	Fri	0			
lørdag	28. jan.	88 - 90% Hfmaks	1 t	Terskel intervall spinn/rulle	E/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
søndag	29. jan.	80 % Hfmaks	1 t	Rolig; ski/løp	U/M/EM	
mandag	30. jan.	89 - 92 % Hfmaks	1,5 t	O2 intervall Spinn/rulle	N/U/M/EM	inkl. 15 min oppvarming - 10 nedkjøring
tirsdag	31. jan.	Fri	0			