

ESK 15 timer - Rekordgruppa 2018

Grunnperiode 1: uke 47,48,49 og 50

Mandag: Styrketrening

Viktig: skal dere inn i dette styrke programmet bør dere ha kjørt tilvenningsperioden.

Oppv.15 min roing/ løping/ sykkel.

Start alltid med en lett oppvarmingsserie pr. øvelse.

Viktig å ha progresjon i styrken, noter vekt og antall rep. Vi øker til 3 serier.

6-8 rep Knebøy prøv å øke 5-10 kg hver uke (*fokus teknikk. 20-25 cm mellom bena og 90-100 grader i kneleddet, kneet skal ikke foran tærne*).

10-15 rep hofteløysbøyer

20 rep leggecurl

6-8 rep ett bens benpress prøv å øke 5-10 kg hver uke

10-12 rep hamstring

Rett etter styrke kjører du 10 min rolig på sykkel.

Deretter **3x7 min styrketrakk**. Ca 40-50 rpm, 3 min mellom seriene. Fokus på tråkk teknikk.

Puls er ikke relevant.

Denne delen av økta kan kjøres på rulle, spinning sykkel eller ute.

Nedkjøring 10-15 min

Tirsdag: Fri

Onsdag: Fellestrening opp til Mistberget

Dette blir som naturlig intervall der dere får totalt 20-30 min med høy puls.

Alternativ 1: rulle/ spinning

Oppv: 15min inkl. 2x90 sek på hvert ben.

3x10min med 40/20 (40sek 120%av FTP, 20sek 65%, pauser mellom serier 5min på 55% av FTP) her vil pulsen nesten ikke synke i 20 sek, men vi får en muskulær pause noe som gjør at vi kan ligge høyere i belastning.

Nedkj: 10-15 min.

Alternativ2: bakkeintervall løping.

Oppv 20 min. 5x5min bakkeintervall opp mot maks.

Kan løpes både ute og på mølle.

Nedkj. 15-20 min.

Torsdag: Fellestrening Basis styrke

Sirkeltrening i K-Bygget ved Eidsvoll VGS
Fra uke 49 kjører vi 3 runder (for de som orker)

Fredag: Fri

Lørdag: Intervall sykkel, rulle eller spinning sykkel

Dere må gjerne lage økter selv, men innsatstiden bør være mellom 40-50 min når vi kjører rundt terskel

Alternativ 1:

Oppv: 15min inkl. 2x90 sek på hvert ben.

6x8min med 2 min pause. Drag1: 90% av FTP, Drag 3-4 kjøres som 40/20 : Pauser: 60% av FTP

Nedkjøring: 10-15 min.

Alternativ 2:

Oppv: 15min inkl. 2x90 sek på hvert ben.

15x3min med 1min pause. Drag 1-2: 90%av FTP, Drag 3-15: 95% av FTP. Pauser 60% av FTP
Nedkjøring: 10-15 min.

Alternativ 3:

Oppv: 15min inkl. 2x90 sek på hvert ben.

4x10min

Drag 1-2: 90%av FTP 3 min pause 60% av FTP,

Drag 3-4:kjøres som 40/20 (40sek 120%av FTP, 20sek 65%, pauser mellom serier 5min på 55% av FTP.

Pauser 60% av FTP

Nedkjøring: 10-15 min.

Kommentar:

Som FTP bruker vi snitt verdien dere hadde på 30min testen.

Søndag: Langkjøring valgfri bevegelsesform, løping/ sykling/ski

Tid: 2-4 timer avhengig av bevegelsesform.

Kommentar fra Kai:

Ut i fra tilbakemeldingene har dere kommet godt igjennom tilvenningsperioden og dere er klare for grunntreningsperiode 1.

Dere må tilpasse etter deres egen hverdag. Det er selvfølgelig mulig å bytte om på dager om det passer dere bedre. Klarer dere å få uken til å inneholde to intervall, to styrke og en langtur det veldig bra.

Ved tidsklemme prioriter intervall og styrke i denne perioden.