

ESK 15 timer - Rekordgruppa 2018

Forslag til treningsplan - Tilvenningsperiode uke 44, 45 og 46

Mandag: Styrketrening

Styrke i tilvenningsperioden:

Oppv.15 min roing/ løping/ sykkel.

Start alltid med en lett oppvarmingsserie pr. øvelse.

Viktig å ikke kjøre for tungt de første øktene, derfor kjører vi 15-20 rep og kun 2 serier.

15-20 rep Knebøy (*fokus teknikk de første øktene, ikke kjør for tungt. 20-25 cm mellom bena og 90-100 grader i kneleddet, kneet skal ikke foran tærne*).

20 rep hofteledsbøyer

20 rep legger

10-12 rep ett bens benpress

10-12 rep hamstring

Rett etter styrke kjører du 10 min rolig på sykkel.

Deretter **3x7 min styrketrakk**. Ca 50-60rpm, 3 min mellom seriene. Fokus på trakk teknikk. 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.

8x4min. Drag 1: 90% av FTP, Drag 2-6: 100% av FTP, Drag 7-8: 105% av FTP, pauser: 60% av FTP.

Nedkj: 10-15 min.

Alternativ 2: 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 kl17:30

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.

5x8min med 2 min pause. Drag1: 90% av FTP, Drag 2-4: 100% av FTP, Drag 5: 105% av FTP

Pauser: 60% av FTP

Nedkjøring: 10-15 min.

Alternativ 2:

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

10x4min med 1min pause. Drag 1-2: 90%av FTP, Drag 3-10: 100% av FTP. Pauser 60% av FTP

Nedkjøring: 10-15 min.

Alternativ 3:

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

8x6min med 2min pauser. Drag 1: 90%av FTP, Drag 2-6: 100% 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:

Dette er ganske ambisiøst, men jeg tror dere klarer dette fint. 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 i denne tilvenningsperioden så er dere godt i gang.

Vi gjør noen små endringer i perioden fra uke 47-50 i neste program.