

ESK 15 timer - Rekordgruppa 2018

Grunnperiode 1: uke 51-1.

Jul og nyttårshelg her må dere selv se hva dere har tid til og hvordan dere prioriterer. Derfor tenker jeg at dere kjører «vanlig» uke frem til og med torsdag uke 51. dere har nå fått mange varianter av økter dere kan bruke så velg fritt..

Nytt program kommer i uke 2.

Uke 51: kjører dere «vanlig frem t.o.m torsdag»

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 hofteledsbøyer

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 styrketråkk**. 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)

Intervall forslag:

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.

Kommentar fra Kai:

God Jul og Godt Nytt År

Ved tidsklemme prioriter intervall og styrke i denne perioden.