

ESK 15 timer - Rekordgruppa 2018

Grunnperiode 3: uke 8-12

Mandag: Styrketrening

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. Det er nå dere bør legge på litt mer vekter.

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 hoftelandsbøyer

20 rep leggcurl

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 trakk teknikk.

Puls er ikke relevant. Men den havner nok i høy sone 2 eller lav sone 3.

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.

Se flere alternativer på lørdags økta!

Torsdag: Fellestrening Basis styrke

Sirkeltrening i K-Bygget ved Eidsvoll VGS

3 runder!

Fredag: Fri

Lørdag: Intervall sykkel, rulle eller spinningssykkkel

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

Det er bra å variere litt på de forskjellige alternativene.

Kontroll økt: her kjører dere 5x10 min på 100% av ftp, denne økta bør gjentas med jevne mellomrom ca hver 3 uke.

Alternativ 1: 3x16min. Har dere kjørt 3x12 til nå så prøv å øk til 3x16..

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

Det er 3 serier av 16 min som kjøres slik:

20 sek (125%) 3,40min (90%) x4:

Du starter med en 20 sek spurt og fortsetter deretter med 3 min og 40 sek sone.

Her er det også mulighet til å kjøre 3x12min, dette ser dere an, jeg antar det kanskje er bra å starte første gang med 3x12min.

Alternativ 2: Noen små endringer her fra sist

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

8x8min med 2 min pause.

Drag1: 90% av FTP, Drag: 3-4 kjøres som 40/20(120%/ 65%)

Drag 5: kjøres med lav RPM ca 60, men på ca 90% av FTP.

Drag 6: kjøres med høy RPM ca 100-110, også denne på 90% av FTP.

Drag: 7-8 kjøres som 40/20(120%/ 65%)

Pauser: 60% av FTP

Nedkjøring: 10-15 min.

Alternativ 3:

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 4:

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

4x10min

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

Drag 3-5: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: 3-5 timer avhengig av bevegelsesform.

Kommentar fra Kai:

Da er vi inne i den siste delen av vintertreningen, testene viser at det er fremgang. Ingen store endringer. Så det er bare å stå på videre. Våren kommer!!

Ved tidsklemme prioriter intervall og styrke i denne perioden.