

Træning ERCC Hold 1 + 2 (træning med kursiv er forbeholdt HOLD 1)

Uge: 10 (medium)

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 10min medium rulleskift.+ 10min rul.

4x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver! Herefter 5min pause. Herefter igen: 4x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver.

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 5x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver! Herefter 5min pause.

Herefter igen: 5x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver.

+ 1x10min medium rulleskift/5min pause + grundtræning

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: TEST: Kør 2x8min all out. 10min pause. 90% af gennemsnitwatt for de 2x8min = FTP. Gennemsnitpuls for de 2x8min = Puls FTP

1x18min medium (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 3min stå + 3min sid + 2min stå + 2min sid + 1min stå + 1min sid) + 2min **AT lige efter de 18min.**

Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6min

Søndag: 2.5-3: grundtræning.

ZONER

Restitution	55-70% FTP W.	Under 65 max HR
Let (3-4)	70-80% FTP W.	65-75 max HR.
Medium (5-6)	80-90 % FTP W.	75-85 max HR.
AT (7-8)	90-100 % FTP W.	85-95 max HR.
VO2-max (9-10)	100-120 % FTP W.	95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 11 (medium + let AT)

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3x12min medium/AT (3min medium + 1 min AT) 5min pause

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 1x20 min medium 2 og 2 – rulleskift/jævne føringer. 10min rul. 3x6min AT. pause 4min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3x12 min medium/AT: 3 og 3 – rulleskift/AT føringer af ca. 30 sek varighed. Pause: 8min

Søndag: 2.5-3: grundtræning.

ZONER

Restitution 55-70% FTP W. Under 65 max HR

Let (3-4) 70-80% FTP W. 65-75 max HR.

Medium (5-6) 80-90 % FTP W. 75-85 max HR.

AT (7-8) 90-100 % FTP W. 85-95 max HR.

VO2-max (9-10) 100-120 % FTP W. 95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 12

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3x8min medium (1min 60 RPM + 1min 90 RPM) 4min pause
+ 2x10min medium rulleskift i grupper af 4-5 pers./10min pause + grundtræning

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 6x6min medium indlagt undervejs. + 6 skiltespurter

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3x12min medium puls (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 3min stå + 3min sid)

Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6min

Søndag: 2.5-3: grundtræning

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 13

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3x12min medium puls (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 3min stå + 3min sid) + *3min AT lige efter de 12min.*

Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6-10min

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 3x12min Medium. (1 min 60RPM + 2 min 90 RPM + 1 min 110 RPM) 6min pause.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 2x18min medium (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 3min stå + 3min sid + 2min stå + 2min sid + 1min stå + 1min sid) + ***2min AT lige efter de 18min.***

Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6min

Søndag: 2.5-3: grundtræning + 5x20sek all out/2min pause.

ZONER

Restitution 55-70% FTP W. Under 65 max HR

Let (3-4) 70-80% FTP W. 65-75 max HR.

Medium (5-6) 80-90 % FTP W. 75-85 max HR.

AT (7-8) 90-100 % FTP W. 85-95 max HR.

VO2-max (9-10) 100-120 % FTP W. 95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 14

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 2x8min (1min medium + 1min AT) pause 6min + 4x2min VO2 max – (tæt på all out)/5min pause

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 1x20 min medium. 15min rul. 3x6min AT. pause 4min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3sæt af 3x3min VO2 max – 120% af FTP/pause mellem intervaller 3min. Pause mellem sæt 6 min. 40min intens grundtræning.

Søndag: 2.5-3: grundtræning.

ZONER

Restitution	55-70% FTP W.	Under 65 max HR
Let (3-4)	70-80% FTP W.	65-75 max HR.
Medium (5-6)	80-90 % FTP W.	75-85 max HR.
AT (7-8)	90-100 % FTP W.	85-95 max HR.
VO2-max (9-10)	100-120 % FTP W.	95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 15

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 4x8min AT/5min pause + *Slut af med 5x45sek meget hårdt(all out)!* pause 1min15sek

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 3x10min (2min AT + 6min Medium + 1min AT + 3min medium) 5min pause.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 4x2min VO2 max – (all out)/5min pause + 15min let + 2(4)x4min (2min medium + 2min AT) 4min pause

Søndag: 3t+: grundtræning + 5x20sek all out/2min pause.

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 16

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 5-(8)x5min (30sek VO2max + 3min medium + 30sek VO2max + 1min AT)
Pause 6min

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 3x10min (30sek VO2max + 3min30sek medium + 30sek VO2max + 3min30sek medium + 2min AT) pause 6min

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 10x6min medium indlagt undervejs.

Søndag: 3t+: grundtræning

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 17

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 2(3)x10min:(20sek VO2max + 40sek medium). 6min pause.

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 2x20min medium – indlæg 30sek hård forcering hvert 2min /10min pause.

Fredag: fri

**Lørdag: 2.5: 3x8min. (40 sek AT + 80sek medium) pause 5min.
. + 2x5min AT/3min pause**

Søndag: 3: grundtræning

ZONER

Restitution	55-70% FTP W.	Under 65 max HR
Let (3-4)	70-80% FTP W.	65-75 max HR.
Medium (5-6)	80-90 % FTP W.	75-85 max HR.
AT (7-8)	90-100 % FTP W.	85-95 max HR.
VO2-max (9-10)	100-120 % FTP W.	95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 18

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: Garda = grundtræning

2x20min medium. Indlæg fire hårde 20 sek. forceringer undervejs i hvert interval.

Pause 5min.

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: Garda = grundtræning

3x10min (2min AT + 6min Medium + 1min AT + 3min medium) 5min pause.

Fredag: fri

Lørdag: Garda (plan følger)

Søndag: Garda

ZONER

Restitution 55-70% FTP W. Under 65 max HR

Let (3-4) 70-80% FTP W. 65-75 max HR.

Medium (5-6) 80-90 % FTP W. 75-85 max HR.

AT (7-8) 90-100 % FTP W. 85-95 max HR.

VO2-max (9-10) 100-120 % FTP W. 95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 19

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: Garda

Tirsdag: Garda

Onsdag: Garda

Torsdag: Garda = fri

2t: 2x20min medium. Indlæg fire hårde 20 sek. forceringer undervejs i hvert interval. Pause 5min.

Fredag: fri

Lørdag: Garda = let træning

2.5: 2(3)x10min (2min AT + 6min Medium + 1min AT + 3min medium) 5min pause.

Søndag: 2.5-3: grundtræning + 5x20sek all out/2min pause.

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 20

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3x12min Medium. (1 min 60RPM + 2 min 90 RPM) 6min pause.
+ 2x10min medium rulleskift/5min pause + grundtræning

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 3x10min AT, pause 5-10min

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 5x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver! Herefter 15min pause.
Herefter igen: 5x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver.

Søndag: 2.5-3: grundtræning.

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 21

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 1x12min Medium. (1 min 60RPM + 2 min 90 RPM) 6min pause.
2sæt af 3x3min VO2 max – 120% af FTP/pause mellem intervaller 3min. Pause mellem sæt 6 min. *40min intens grundtræning.*

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 2x12min (2min 60RPM lav medium + 2min 90RPM høj medium + 2min 100RPM AT) pause 8min

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 2(3)x15min (2min lav medium 60 RPM + 2min høj medium 90 RPM + 1min AT 100 RPM) pause 6 min

Søndag: 2.5-3: grundtræning + 5x20sek all out/2min pause.

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 22

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 2x18min lav medium puls (1min 60 RPM + 1min 90-100 RPM + 2min 60 RPM + 2min 90-100 RPM + 3min 60 RPM + 3min 90-100 RPM + 2min 60 RPM + 2min 90-100 RPM + 1min 60 RPM + 1min 90-100 RPM) Pause 8min.
1x8min AT/5min pause

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 1x20 min medium. 10min rul. 3x6min AT. pause 4min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3x8min medium (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 1min stå + 1min sid)
Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6min

Søndag: 3: grundtræning.

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 23

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 2x12min (2min 60RPM lav medium + 2min 90RPM høj medium + 2min 100RPM AT) pause 8min
+ 2x10min medium rulleskift/5min pause + grundtræning

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 6x6min medium indlagt undervejs. + 6 skiltespurter

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 2x8min (1min medium + 1min AT) pause 6min
4x4min høj medium - kun 1min pause mellem hver!

Søndag: 3: grundtræning

ZONER

<u>Restitution</u>	<u>55-70% FTP W.</u>	<u>Under 65 max HR</u>
<u>Let (3-4)</u>	<u>70-80% FTP W.</u>	<u>65-75 max HR.</u>
<u>Medium (5-6)</u>	<u>80-90 % FTP W.</u>	<u>75-85 max HR.</u>
<u>AT (7-8)</u>	<u>90-100 % FTP W.</u>	<u>85-95 max HR.</u>
<u>VO2-max (9-10)</u>	<u>100-120 % FTP W.</u>	<u>95-100% max HR.</u>

Træning ERCC Hold 1

Uge: 24

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 1x12-8-4-8-12min medium (køres således 12min = lav medium. 8min = medium. 4min = AT) pause 4min mellem hver.

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 1x20 min medium. 10min rul. 3x6min AT. pause 4min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3x8min. (20 VO2max + 40sek medium) pause 5min.

Søndag: 3: grundtræning.

ZONER

Restitution	55-70% FTP W.	Under 65 max HR
Let (3-4)	70-80% FTP W.	65-75 max HR.
Medium (5-6)	80-90 % FTP W.	75-85 max HR.
AT (7-8)	90-100 % FTP W.	85-95 max HR.
VO2-max (9-10)	100-120 % FTP W.	95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 25

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3(4)x10min AT, pause 5-10min

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 3x5min (3min AT + 2min VO2max) pause 10min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 2x18min medium (1min stå + 1min sid + 2min stå + 2min sid + 3min stå + 3min sid + 2min stå + 2min sid + 1min stå + 1min sid) + 4min AT lige efter de 18min.
Stå=60 RPM. Sid=100 RPM. Pause 6min

Søndag: 3: grundtræning + 5x20sek all out/2min pause.

ZONER

Restitution	55-70% FTP W.	Under 65 max HR
Let (3-4)	70-80% FTP W.	65-75 max HR.
Medium (5-6)	80-90 % FTP W.	75-85 max HR.
AT (7-8)	90-100 % FTP W.	85-95 max HR.
VO2-max (9-10)	100-120 % FTP W.	95-100% max HR.

Træning ERCC Hold 1

Uge: 26

Opvarmning med mindre andet er beskrevet: 10-15min let + 3min medium + 2min rul

Mandag: fri

Tirsdag: 2t: 3x10min (2min AT + 6min Medium + 1min AT + 3min medium) 5min pause.

Onsdag: fri

Torsdag: 2t: 2x20min medium. Indlæg fire hårde 20 sek. forceringer undervejs i hvert interval. Pause 5min.

Fredag: fri

Lørdag: 2.5: 3(4)x8min. (40 sek AT + 80sek medium) pause 5min.

Søndag: 3: grundtræning.

ZONER

Restitution 55-70% FTP W. Under 65 max HR

Let (3-4) 70-80% FTP W. 65-75 max HR.

Medium (5-6) 80-90 % FTP W. 75-85 max HR.

AT (7-8) 90-100 % FTP W. 85-95 max HR.

VO2-max (9-10) 100-120 % FTP W. 95-100% max HR.