












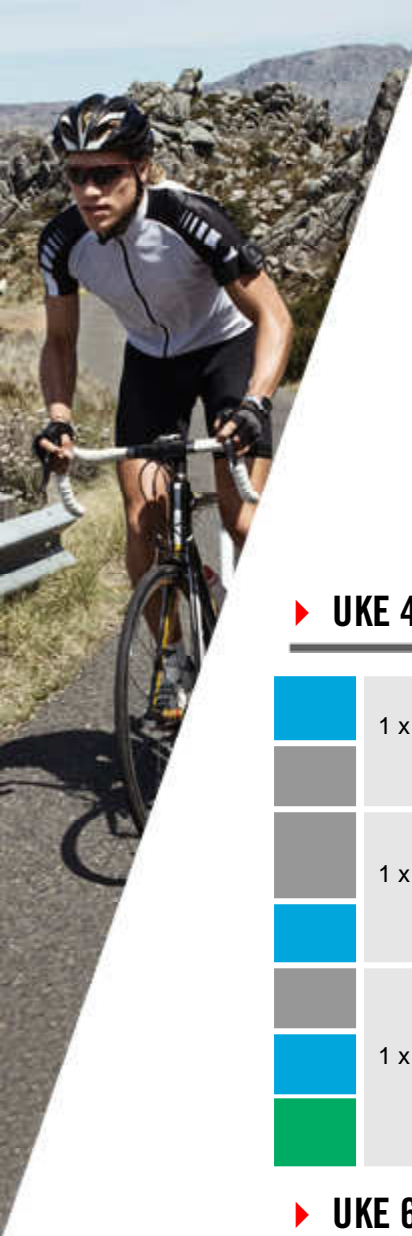
Sport:	Sykling
Nivå:	Aktiv syklist
Varighet:	6 uker
Mål:	Forbedre sykkelytelsen
Aktiviteter inkluderer:	Utholdenhets sykling, intervaller

► **UKE 1 – 2**




	1 x sykling	90 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjerterefrekvens på 50–60 % of HRmax + 45 min. på 60–70 % av HRmax + 15 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens 85–95
	1 x sykling	120 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjerterefrekvens på 50–60 % of HRmax + 60 min. på 60–70 % av HRmax + 30 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens ca. 90
 	1 x sykling	150 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjerterefrekvens på 50–60 % av HRmax + 45 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 20 min. på 70–80 % av HRmax + 45 min. nedkjøling på 50–60 % av HRmax Tråkkfrekvens 90, med unntak av tråkkfrekvens på 90–110 under 70–80 % av HRmax

► **UKE 3 (HARD UKE)**





	1 x sykling	120 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjerterefrekvens på 50–60 % of HRmax + 60 min. på 60–70 % av HRmax + 30 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens 80–90
	1 x sykling	90 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. hjerterefrekvens på 50–60 % av HRmax + 3 x 10 min. styrkeintervall (tråkkfrekvens 60–70) på ca. 60–70 % av HRmax imellom 5 min. rolig sykling + 20 min. nedkjøling på 50–60 % av HRmax
 	1 x sykling	120 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjerterefrekvens på 50–60 % av HRmax + 30 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 20 min. på 70–80 % av HRmax + 30 min. nedkjøling på 50–60 % av HRmax Tråkkfrekvens 80–90, med unntak av tråkkfrekvens på 90–110 under 70–80 % av HRmax
	1 x sykling	180 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens ca. 90





► UKE 4-5


	1 x sykling	90 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjertefrekvens på 50–60 % of HRmax + 45 min. på 60–70 % av HRmax + 15 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens 90
	1 x sykling	120 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjertefrekvens på 50–60 % of HRmax + 60 min. på 60–70 % av HRmax + 30 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens 90
	1 x sykling	240 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 45 min. hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax + 45 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 20 min. på 70–80 % av HRmax + 120 min. på 50–60 % av HRmax Tråkkfrekvens 80–90, med unntak av tråkkfrekvens på 90–110 under 70–80 % av HRmax


► UKE 6 (HARD UKE)


	1 x sykling	120 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. med hjertefrekvens på 50–60 % of HRmax + 60 min. på 60–70 % av HRmax + 30 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens 90
	1 x sykling	90 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 30 min. hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax + 3 x 10 min. styrkeintervall (tråkkfrekvens 60–70) på ca. 60–70 % av HRmax, imellom 5 min. rolig sykling + 20 min. nedkjøling på 50–60 % av HRmax
	1 x sykling	150 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 45 min. hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax + 10 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 40 min. på 70–80 % av HRmax + 45 min. nedkjøling på 50–60 % av HRmax Tråkkfrekvens 80–90, med unntak av tråkkfrekvens på 90–110 under 70–80 % av HRmax
	1 x sykling	210 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens ca. 90

 Svært hard
90–100 % av HRmax

 Hard
80–90 % av HRmax

 Moderat
70–80 % av HRmax

 Lett
60–70 % av HRmax

 Svært lett
50–60 % av HRmax