





TRENINGSPLAN

SVÆRT AKTIV SYKLIST






POLAR
LISTEN TO YOUR BODY


Sport:	Sykling
Nivå:	Svært 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 hjertefrekvens 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	150 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 45 min. med hjertefrekvens på 50–60 % of HRmax + 60 min. på 60–70 % av HRmax + 45 min. på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens ca. 90
	1 x sykling	180 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå: 45 min. med hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax + 55 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 25 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 hjertefrekvens 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. 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: 30 min. hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax + 40 min. på 60–70 % av HRmax + 10 min. på 50–60 % av HRmax + 25 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	240 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50–60 % av HRmax, tråkkfrekvens ca. 90

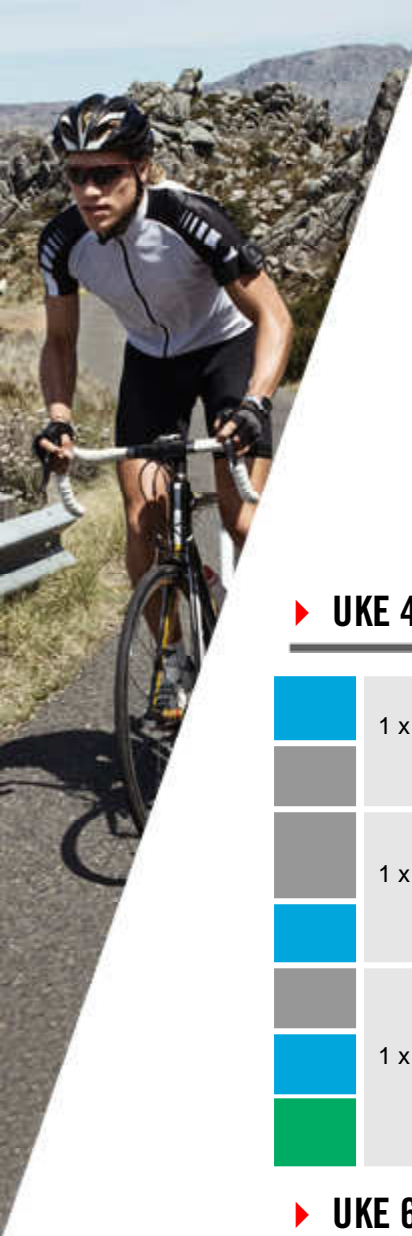
 Svært hard
90–100 % av HRmax

 Hard
80–90 % av HRmax





 Moderat
70–80 % av HRmax

 Lett
60–70 % av HRmax






 Svært lett
50–60 % av HRmax





► 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	300 minutters varighet på grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50–65 % 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