

Træningsplan for april 2016

Uge 13	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Fredag					
Lørdag	1 time 15 min				Konkurrence
Søndag	4 timer 13 min				Konkurrence
	5 timer 28 min				
Uge 14	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	40 min	4x4 mim sprint/30 min tempo
Torsdag					
Fredag					
Lørdag	2 timer				3x12 min tempo
Søndag	1 time				Konkurrence
	4 timer 40 min				
Uge 15	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		2 time G1-G2	1 time 30 min G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2		40 min tempo
Torsdag					
Fredag					
Lørdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Søndag		2 timer 30 min			Konkurrence
	9 timer 30 min				
Uge 16	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	20 min	
Torsdag					
Fredag	4 timer 10 min				Konkurrence
Lørdag			1 time		
Søndag		2 timer 30 min			Konkurrence
	9 timer				
Uge 17	Cykeltræning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Onsdag			1 time G1-G2	20 min	
Torsdag					
Fredag			1 time 30 min G1-G2		
Lørdag			1 time G1-G2		
April i alt	34 timer 58 min				

Træningsområde:

G1: 60–70 % af maxpuls

G2: 70–80 % af maxpuls

Tempo: 80–90 % af maxpuls

Sprint: 90–100 % af maxpuls