

Træningsplan for februar 2016

Uge 5	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		
Lørdag	1 time G1-G2				
Søndag			40 min		Konkurrence
	6 timer 40 min				
Uge 6	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		4x4 min tempo
Lørdag	1 time 40 min				Konkurrence
Søndag	2 timer G1-G2				
	8 timer				
Uge 7	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		
Lørdag	1 time G1				
Søndag	40 min	43 min			Konkurrence
	7 timer 43 min				
Uge 8	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		
Lørdag	1 time 15 min				Konkurrence
Søndag			40 min		Konkurrence
	6 timer 55 min				
Uge 9	Cykeltræning		Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Februar i alt 29 timer 18 min					

Træningsområde:

G1: 60–70 % af maxpuls

G2: 70–80 % af maxpuls

Tempo: 80–90 % af maxpuls

Sprint: 90–100 % af maxpuls