

Træningsplan for maj 2016

Uge 17	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Søndag		3 timer 12 min			Konkurrence
	3 timer 12 min				
Uge 18	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Onsdag				1 time	
Torsdag		6 timer 21 min			Konkurrence
Fredag					
Lørdag	1 time				2x5 min sprint/5x6 sek sprint
Søndag		2 timer 30 min			Konkurrence
	12 timer 51 min				
Uge 19	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag			40 min		
Onsdag				1 time	2x20 sek sprint
Torsdag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Fredag		1 time G1-G2	50 min G1-G2		2x8 sek sprint/20 min tempo
Lørdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Søndag		2 timer 47 min			Konkurrence
	10 timer 47 min				
Uge 20	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		3 timer 10 min			Konkurrence
Tirsdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Onsdag				1 time	
Torsdag			40 min G1-G2		
Fredag					
Lørdag	8 timer				Konkurrence
Søndag		2 timer 47 min			Konkurrence
	18 timer 7 min				
Uge 21	Cykeltræning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag			40 min G1-G2		
Onsdag		1 time G1-G2	1 time G1-G2	50 min	2x20 sek sprint/1x40 sek sprint
Torsdag	1 time G1-G2				
Fredag					
Lørdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Søndag		2 timer 30 min			Konkurrence
	9 timer 30 min				
Uge 20	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 timer 30 min			
Tirsdag					
Maj i alt		55 timer 57 min			

Træningsområde:

G1: 60–70 % af maxpuls

G2: 70–80 % af maxpuls

Tempo: 80–90 % af maxpuls

Sprint: 90–100 % af maxpuls