

Træningsplan for marts 2016

Uge 9	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	3x8 min tempo/6x2 min sprint
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		
Lørdag	1 time 15 min				Konkurrence
Søndag	1 time				Konkurrence
	5 timer 15 min				
Uge 10	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		43 min		Konkurrence
	7 timer 38 min				
Uge 11	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	3x12 min tempo/10x2 min sprint
Torsdag					
Fredag			1 time G1-G2		
Lørdag	1 time 40 min				Konkurrence
Søndag	4 timer 13 min				Konkurrence
	10 timer 53 min				
Uge 12	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				
Søndag	1 time 30 min				
	7 timer 30 min				
Uge 13	Cykeltræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller	
Mandag		1 time G1-G2	1 time G1-G2		
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	1 time	
Torsdag					
Marts i alt	36 timer 16 min				

Træningsområde:

G1: 60–70 % af maxpuls

G2: 70–80 % af maxpuls

Tempo: 80–90 % af maxpuls

Sprint: 90–100 % af maxpuls