

29 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Netto-runden: https://www.strava.com/routes/19969272 Dernæst køres: 4-6x5min VO2max p.2.5 + 4x30s max p.2 Cykelrute netto-runden (5,13km) https://www.strava.com/routes/8056270	Tid i zonen: 20-30min VO2max + 2min max <i>VO2max/B16-B17 ≈ ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i> <i>Max = max 😊</i>
29 Søndag	Specifik træning (tærskel) 2t kort program / 4t langt program Opvarmning ca.20-30min. Lang tur til Ebeltoft/Rønde (alt efter længde på tur) med 4x16min tærskel undervejs p.4min Kort tur med 4x10min 1/4IM pace p.4 (50km) https://www.strava.com/routes/8089170	Tid i zonen: 16-64min tærskel <i>Tærskel intensitet er B14-B15, ca. 82-90%HRmax ≈ ca. 0.93-1.0*FTP</i>
30 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Netto-runden: https://www.strava.com/routes/19969272 Dernæst køres: 3-5x6minVO2max p.3 + 4x30s max p.2 Cykelrute netto-runden (5,13km) https://www.strava.com/routes/8056270	Tid i zonen: 15-30min VO2max +2min max <i>VO2max/B16-B17 ≈ ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i> <i>Max = max 😊</i>
30 Søndag	Specifik træning (tærskel) 2t eller længere tur efter intervaller Opvarmning ud til Bystrup-runden (https://www.strava.com/routes/28547285) På Bystrup-runden køres 2-5x12min tærskel p.4 opsaml i nærmeste grupper. Enten TT eller rulleskift i grupper af 4-6. Bystrup-runden: https://www.strava.com/segments/11346884	Tid i zonen: 24min-1t tærskel <i>Tærskel intensitet er B14-B15, ca. 82-90%HRmax ≈ ca. 0.93-1.0*FTP</i>
31 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Netto-runden: https://www.strava.com/routes/19969272 Dernæst køres: 3-4x8minVO2max p.3 +	Tid i zonen: 24-32min VO2max + 2min max <i>VO2max/B16-B17 ≈ ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>

	4x30s max p.2 Cykelrute netto-runden (5,13km) https://www.strava.com/routes/8056270	Max = max 😊
31 Søndag	Specifik træning (tærskel) 2t kort program / 4t langt program Opvarmning ca.20-30min. Lang tur til Ebeltoft/Rønde (alt efter længde på tur) 5x20min som(5min lige under halv-IM pace + 10min i halv-IM pace + 5min lige over halv-IM race pace)! Der er 10-min let rul opsamling mellem hvert interval Kort tur med 4x12min i 1/4IM pace p.4min opsamling mellem intervaller (50km) https://www.strava.com/routes/8089170	Tid i zonen: 20-80min lav-høj tærskel <i>Tærskel intensitet er ca. 82-88%HRmax $\approx 0.90-1.0 * FTP$</i>
32 Onsdag	Onsdag Opvarmning til Netto-runden: https://www.strava.com/routes/19969272 Dernæst køres: 5x3min som (1min meget hård RYK/ANGREB + 2min hårdt) p.3 + 4x30 max p.2 Cykelrute netto-runden (5,13km) https://www.strava.com/routes/8056270	Tid i zonen: 15min VO2max + 2min max <i>VO2max er B16-B18, ca. 88-95%HRmax $\approx 1.05-1.2 * FTP$</i>
32 Søndag	Specifik træning 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Beder kirke https://www.strava.com/routes/8056210 Fra kirken køres recon på næste uges TT-runde. Denne kan køres som enkeltstart inkl. intervaller eller i grupper med intervaller i rulleskift. • Gr.3+4 52km (+10km opv + 10km hjem), til Gylling og 1-runde og hjem. Undervejs 15min-12min-8-min tærskelintervaller p.3 • Gr.1+2 64-88km (+10km opv + 10km hjem) til Gylling og 2-4-runder før der køres hjem. Undervejs 2x(15-12-8) p.3min tærskelintervaller. Køres progressivt fra 92->95%FTP. Beder-kirke + 4xny-gylling runde: https://www.strava.com/routes/28454339	Tid i zonen: TT-attack <i>Intensitet på intervaller er tærskel. 92-1.0 * FTP $\approx 80-88\%HRmax$</i>

Se intensitetszoner på næste side

Zone	Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
1	7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/afrul
2	11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Lange rolige ture 2t eller længere
3	14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævnt (1/2 IM tempo)	Lav tærskel 20-120min
4	16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 8-30min
5	18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	Hurtigst muligt 1-8min
6	20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (2-90 sekunder)	All out 2-60s