

37 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Mårslet-runden : https://www.strava.com/routes/20154242 4-6x6min jævnt eller progressivt fra høj tærskel til VO2max p.2 Cykelrute Mårslet-runden https://www.strava.com/routes/13390261	Tid i zonen: 24-36min høj tærskel/VO2max <i>Høj tærskel/VO2max B15-B17 ≈ ca.85-92%HRmax samt watt (0.95-1.0xFTP)</i>
37 Søndag	Specifik træning (tærskel) 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Bystrup runden Dernæst: 3-6x15min 70.3 pace p.3 på bystrup-runden (moderat – hård – nær-max). Kort kører 1xbystruprunden i moderat pace. Hernæst køres hjem eller længere med rolig intensitet Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034	Tid i zonen: 45-90min 70.3 pace <i>70.3 intensitet er B13-B15, ca. 80-85%HRmax ≈ ca. 0.8-0.85*FTP</i>
38 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Mårslet-runden : https://www.strava.com/routes/20154242 3-5x8min jævnt eller progressivt fra høj tærskel til VO2max p.2 Cykelrute Mårslet-runden https://www.strava.com/routes/13390261	Tid i zonen: 24-40min høj tærskel/VO2max <i>Høj tærskel/VO2max B15-B17 ≈ ca.85-92%HRmax samt watt (0.95-1.0xFTP)</i>
38 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 1-2x(30-20-10) 70.3 pace p.3 opsaml i nærmeste grupper. Bystrup-runden: https://www.strava.com/segments/11346884	Tid i zonen: 1-2t 70.3 pace <i>70.3 intensitet er B13-B15, ca. 80-85%HRmax ≈ ca. 0.8-0.85*FTP</i>
39 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Mårslet-runden : https://www.strava.com/routes/20154242 2-4x10min jævnt eller progressivt fra høj tærskel til VO2max p.2 Cykelrute Mårslet-runden https://www.strava.com/routes/13390261	Tid i zonen: 20-40min høj tærskel/VO2max <i>Høj tærskel/VO2max B15-B17 ≈ ca.85-92%HRmax samt watt (0.95-1.0xFTP)</i>

39 Søndag	Specifik træning (tærskel) Let længere tur (1-4t)	Tid i zonen:
40 Onsdag	Specifik træning (VO2max + bonus-max) Opvarmning til Mårslet-runden : https://www.strava.com/routes/20154242 2-4x12min jævnt eller progressivt fra høj tærskel til VO2max p.2 Cykelrute Mårslet-runden https://www.strava.com/routes/13390261	Tid i zonen: 24-48min høj tærskel/VO2max <i>Høj tærskel/VO2max B15-B17 ≈ ca.85-92%HRmax samt watt (0.95-1.0xFTP)</i>
40 Søndag	Specifik træning (tærskel) Let længere tur (1-4t)	Tid i zonen:

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