

04 Søndag	Grundtræning 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Blegind-runden På Blegind-runden køres 3x10min p.2min let rul + 3x4min p.6 med opsamling (de forreste vender og kører modsat) • 3x10 køres som 2x(4:00 let B10-B12 + 15-sekunders maximal sprint(RYK) direkte over i 45-sekunders hold trykket hårdt! B17-B18) • 3x4min B15-B16 (moderat-hård) med rulleskift (se: https://www.youtube.com/watch?v=rLP6lei8b5Y&list=PLtEr0Jk83kBQD0nH1WWT_9AedzMQujJOY&index=4) (man kan sidde over for ikke at køre for høj intensitet) Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/16793282	Tid i zonen: 1:30min sprint 4:30min VO2max 12min tærskel intensitet <i>Sprint intensitet er $FTP \cdot 1.3-1.5$</i> <i>VO2max/B16-B17 svarer til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i> <i>Tærskel intensitet er ca. 82-88%HRmax svarende til 0.9-1.0*FTP</i>
05 Søndag	Grundtræning 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Blegind-runden På Blegind-runden køres 2x15min p.2min let rul + 3x5min p.5 med opsamling (de forreste vender og kører modsat) • 2x15min køres som 3x(4:00 let B10-B12 + 15-sekunders maximal sprint(RYK) direkte over i 45-sekunders hold trykket hårdt! B17-B18) • 3x5min B15-B16 (moderat-hård) med rulleskift (se: https://www.youtube.com/watch?v=rLP6lei8b5Y&list=PLtEr0Jk83kBQD0nH1WWT_9AedzMQujJOY&index=4) (man kan sidde over for ikke at køre for høj intensitet) Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/16793282	Tid i zonen: 1:30min sprint 4:30min VO2max 15min tærskel intensitet <i>Sprint intensitet er $FTP \cdot 1.3-1.5$</i> <i>VO2max/B16-B17 svarer til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i> <i>Tærskel intensitet er ca. 82-88%HRmax svarende til 0.9-1.0*FTP</i>
06 Søndag	Grundtræning 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Blegind-runden På Blegind-runden køres 4x8min p.2min let rul + 4x5min p.4 med opsamling (de forreste vender og kører modsat) • 4x8min køres som (3:00 let B10-B12 + 15-sekunders maximal sprint(RYK) direkte over i 45-sekunders hold trykket hårdt! B17-B18) • 4x5min B15-B16 (moderat-hård) med rulleskift (se: https://www.youtube.com/watch?v=rLP6lei8b5Y&list=PLtEr0Jk83kBQD0nH1WWT_9AedzMQujJOY&index=4) (man kan sidde over for ikke at køre for høj intensitet) Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/16793282	Tid i zonen: 2min sprint 6min VO2max 20min tærskel intensitet <i>Sprint intensitet er $FTP \cdot 1.3-1.5$</i> <i>VO2max/B16-B17 svarer til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i> <i>Tærskel intensitet er ca. 82-88%HRmax svarende til 0.9-1.0*FTP</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