

14	Onsdag 2t Rolig opvarmning til Netto-runden Let recon-runde på runden inkl. 2x30sek 85%max p.1 let rul (opsamling) imellem. Dernæst opsamling i grupper ved start af runden og så: 5x4min VO2max intervaller enten i gruppe eller solo. P.2min imellem hver https://www.strava.com/routes/19969272	Søndag Opvarmning ud til Bystrup-runden På Bystrup-runden køres • 2x12min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul • 4x5min høj tærskel (B15-B16) Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95) Høj tærskel er ca. halv-IM +20W til halv-IM watt + 40W (FTP*0,95-1,0) Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034
15 Søndag	Onsdag 2t Rolig opvarmning til Netto-runden Let recon-runde på runden inkl. 2x30sek 85%max p.1 let rul (opsamling) imellem. Dernæst opsamling i grupper ved start af runden og så: 6x4min VO2max intervaller enten i gruppe eller solo. P.2min imellem hver https://www.strava.com/routes/19969272	Søndag 2t kort program / 4t langt program Kort kører rolig tur (se rute 50km). Lang kører undervejs • 2x12min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul • 5x5min høj tærskel (B15-B16) p.2min imellem hver Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95) Høj tærskel er ca. halv-IM +20W til halv-IM watt + 40W (FTP*0,95-1,0) Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034
16 Søndag	Onsdag 2t Rolig opvarmning til Netto-runden Let recon-runde på runden inkl. 2x30sek 85%max p.1 let rul (opsamling) imellem. Dernæst opsamling i grupper ved start af runden og så: 6x4min VO2max intervaller enten i gruppe eller solo. P.2min imellem hver https://www.strava.com/routes/19969272	Søndag 2t / 3t 30 Opvarmning ud til Bystrup runden + 1 runde-recon inkl. 4x1min hård p.3min let rul for at være helt klar. Dernæst køres enkeltstartstons-softice: • 1xbystruprunde max (18km). Hernæst køres hjem eller længere med rolig intensitet Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034

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