

## **Formspissing mot birken.**

*For de som bruker ca. 3.15*

Generelt:

Intervalltrening skal alltid starte med god oppvarming, gjerne 20-25 minutter. Siste 10-14 dager kan dere kjøre opp på anaerobt nivå der det surner godt i musklene. Ellers bør intervalltreningen kjøres under anaerob terskel. Langturer skal foregå i rolig tempo. Det skal være en fin balanse mellom hard påvirkning og restitusjon. Langturene kan gjerne være lange (2-3 timer). Kjør gjerne med sekk på 3,5 kg noen ganger. Begynn forsiktig og øk sekkbruken etterhvert.

### **4 uker igjen**

Mandag: Meget rolig langkjøring 75 min. Ca. 60% av max HF.

Tirsdag: Intervalltrening 4 x 7 min. Hold deg rundt anaerob terskel

Onsdag: Hvile.

Torsdag: Naturlig intervall. 60-70% og opp mot anaerob terskel på dragene.

Fredag: Fartslek/teknisk 2 Timer. Oppsøk vanskelig teknisk terreng.

Lørdag: 1 Time. Rोलig trening eventuelt hvile. Eller ritt.

Søndag: Rोलig langtur 2,5 timer ca 60-65%

### **3 uker igjen**

Mandag:

1 Time rolig resturisjon/aktivhvile, Ca. 60% av max HF.

Tirsdag: 1 Time 30 Min. Lange bakkedrag 4x6 min.

Onsdag: Rोलig kjøring 2 timer. ca 60 %

Torsdag: 2,5 timer Rोलig langtur. Intensitet ca 60-70%

Fredag: Hvile.

Lørdag: 90 min. 6 x 5 min. Hold deg rundt anaerob terskel.

Søndag: Rोलig langtur 3 timer. Ca 60-65%

### **2 uker igjen**

Mandag: Meget rolig langkjøring 1 time

Tirsdag: Intervalltrening 90 min 6 x 6 min. Hold deg rundt anaerob terskel.

Onsdag: 1 Time rolig. Intensitet Ca 60 % av max HF.

Torsdag: Rोलig langtur 2,5-3 timer

Fredag: Hvile.

Lørdag: Intervalltrening 1 Time. 2 x 15 Min (20sek spurt/40sek rolig). Gi alt på spurtene. 5 minutter pause mellom periodene.

Søndag: Rोलig langtur, 3 timer. Ca 60-65%

## **1 uke igjen**

Mandag: Meget rolig 1 time.

Tirsdag: Intervalltrening 1 time. 2 x 15 Min (20sek spurt/40sek rolig). Gi alt på spurtene. 5 minutter pause mellom periodene.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Intervalltrening 1 Time. 2 x 10 Min (20sek spurt/40sek rolig). Gi alt på spurtene. 5 minutter pause mellom periodene.

Fredag: Hvile eller en meget rolig kort tur.

Lørdag: Birken. Lykke til !!!

Søndag: Meget rolig tur for å løse opp.  
(s.b. juli 2001)