





# TRÆNINGSPLAN MEGET AKTIV CYKLIST

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY


<b>Sport:</b>	Cykling
<b>Niveau:</b>	Meget aktiv cyklist
<b>Varighed:</b>	6 uger
<b>Mål:</b>	Forbedring af cykelpræstationer
<b>Aktiviteter:</b>	Udholdenhedscyklning, intervaltræning


## ► UGE 1 – 2


	1 x cykling	Varighed 90 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 45 min ved 60–70 % af HRmax + 15 min ved 50–60 % af HRmax, kadence 85–95
	1 x cykling	Varighed 150 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 45 min puls ved 50–60 % af HRmax + 60 min ved 60–70 % af HRmax + 45 min ved 50–60 % af HRmax, kadence ca. 90
 	1 x cykling	Varighed 180 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 45 min puls ved 50–60 % af HRmax + 55 min ved 60–70 % af HRmax + 10 min ved 50–60 % af HRmax + 25 min ved 70–80 % af HRmax + 45 min nedkøling ved 50–60 % af HRmax Kadence 90, undtagen ved 70–80 % af HRmax kadence 90–110


## ► UGE 3 (HÅRD UGE)


	1 x cykling	Varighed 120 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 60 min ved 60–70 % af HRmax + 30 min ved 50–60 % af HRmax, kadence 80–90.
	1 x cykling	Varighed 90 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 3x10 min styrkeinterval (kadence 60–70) ved ca. 60–70 % af HRmax mellem 5 min let cykling + 20 min nedkøling ved 50–60 % af HRmax
 	1 x cykling	Varighed 150 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 40 min ved 60–70 % af HRmax + 10 min ved 50–60 % af HRmax + 25 min ved 70–80 % af HRmax + 45 min nedkøling ved 50–60 % af HRmax Kadence 80–90, undtagen ved 70–80 % af HRmax kadence 90–110
	1 x cykling	Varighed 240 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau, puls ved 50–60 % af HRmax, kadence ca. 90

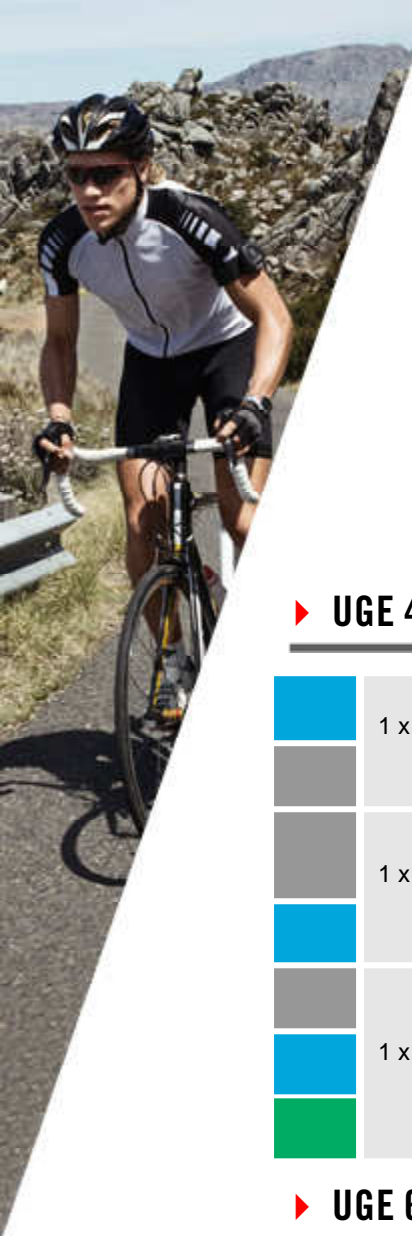
 Meget hård  
90-100% af HRmax

 Hård  
80-90% af HRmax

 Moderat  
70-80% af HRmax

 Let  
60-70% af HRmax




 Meget let  
50-60% af HRmax



► **UGE 4-5**

	1 x cykling	Varighed 90 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 45 min ved 60–70 % af HRmax + 15 min ved 50–60 % af HRmax, kadence 90
	1 x cykling	Varighed 120 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 60 min ved 60–70 % af HRmax + 30 min ved 50–60 % af HRmax, kadence 90
	1 x cykling	Varighed 240 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 45 min puls ved 50–60 % af HRmax + 45 min ved 60–70 % af HRmax + 10 min ved 50–60 % af HRmax + 20 min ved 70–80 % af HRmax + 120 min ved 50–60 % af HRmax Kadence 80–90, undtagen ved 70–80 % af HRmax kadence 90–110

► **UGE 6 (HÅRD UGE)**

	1 x cykling	Varighed 120 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 60 min ved 60–70 % af HRmax + 30 min ved 50–60 % af HRmax, kadence 90
	1 x cykling	Varighed 90 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 30 min puls ved 50–60 % af HRmax + 3x10 min styrkeinterval (kadence 60–70) ved ca. 60–70 % af HRmax mellem 5 min let cykling + 20 min nedkøling ved 50–60 % af HRmax
	1 x cykling	Varighed 150 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau: 45 min puls ved 50–60 % af HRmax + 10 min ved 60–70 % af HRmax + 10 min ved 50–60 % af HRmax + 40 min ved 70–80 % af HRmax + 45 min nedkøling ved 50–60 % af HRmax Kadence 80–90, undtagen ved 70–80 % af HRmax kadence 90–110
	1 x cykling	Varighed 300 minutter ved grundlæggende udholdenhedsniveau, puls ved 50–65 % af HRmax, kadence ca. 90