

## 12 ugers vintertræning i LPDC.

Uge	Niveau	Tirsdag	Niveau	Torsdag	Niveau	Søndag
1	Sub Threshold	5x5+5 ved 80-90 %	Sub Threshold	6x4+2 ved 80-90%	Endurance	55-80 %
2	Sub Threshold	5x5+5 ved 80-90 %	Sub Threshold	6x4+2 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 1x15 min ved 80-90 %
3	Sub Threshold	3x10+5 ved 80-90 %	Sub Threshold	8x4+2 ved 80-90 %	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 1x20 min ved 80-90 %
4	Sub Threshold	4x3+2 ved 80-90%	Sub Threshold	8x4+2 ved 80-90 %	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 1x20 min ved 80-90 %
5	Sub Threshold	8x3+1 ved 80-90%	Sub Threshold	2x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x15 min ved 80-90 %
6	Sub Threshold	4x3+2 ved 80-90%	Sub Threshold	2x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x15 min ved 80-90 %
7	Vo2 Max	14x30 sec+30 sec ved 110-120 % FTP (92-100% Max HR)	Threshold	6x4+3 ved 100% FPT (87-92% Max HR.)	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x20 min ved 80-90 %
8	Sub Threshold	3x7+3 ved 80-90%	Sub Threshold	3x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x20 min ved 80-90 %
9	Threshold	8x3+2 ved 100% FTP (87-92% Max HR.)	Sub Threshold	3x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x15 min ved 80-90 %
10	Vo2 Max	18x30sec+30 sec ved 110-120% FTP (92-100% Max HR)	Sub Threshold	3x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x20 min ved 80-90 %
11	Threshold	3x7+5 ved 100% FTP (87-92 % Max HR)	Sub Threshold	4x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x20 min ved 80-90 %
12	Vo2 Max	2x3+3 ved 110-120% FTP (92-100% Max HR)	Sub Threshold	4x8+4 ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x20 min ved 80-90 %

Hvad betyder det ?

Eks: 3x7+5 ved 100% betyder at man køre 7 minutter 3 gange med 100 % af sit FTP eller AT (ved Puls) og holder 5 minutters pause mellem hvert interval.

Endurance Uholdenhedstræning = 65-80 % af max puls eller 55-80 % af FTP hvis man køre efter Watt.

Sub threshold Træning lige under syre grænsen = 80-90 af max puls eller FTP hvis man køre efter Watt.

Threshold Træning på syre grænsen = 87-92 af max puls eller 100 % af FTP hvis man køre efter Watt.

Vo2 Max Træning over syregrænsen = 92-100 % af max puls eller 110-120 % af FTP hvis man køre efter Watt.