

9 ugers Preseason program i LPDC.						
Kalender uge	Niveau	Tirsdag	Niveau	Torsdag	Niveau	Søndag
4	Threshold	3 x (8 + 6) ved 90-105% FTP (87-92) % Max HR	Sub Threshold	3 x (8+4) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x15 min ved 80-90 % med 120% busts i 10 sek. hver 5 min
5	VO2 Max	4 x (3+3) ved 105-120% FTP (92-100% Max HR)	Sub Threshold	6 x (10sec + 10sec) Sprint 4 x (7+3) ved 80-90%	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 3x20 min ved 80-90 % med 120 % bust i 10 sek hvert 5 min
6	Sub Threshold / Threshold	2x (5 x (3 + 2 )) 80-90% / 90-105% FTP (80-90% / 87-92% Max HR) 15min pause mellem de 2 intervaller	Sub Threshold	8 x (10sec + 10sec) Sprint 3 x (10+5) ved 80-90% FTP	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 1x40 min ved 80-90 % med 120% bust i 10 sek hvert 5 min
7	Threshold	3 x (10 + 10) ved 90-105% FTP (87-92% Max HR)	Sub Threshold	10 x (10sec + 10sec) Sprint 4 x (8+4) ved 80-90% FTP	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x30 min ved 80-90 % med 120% bust i 10 sek hvert 5 min
8	Sub Threshold	4 x (7+3) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Sub Threshold	3 x (8+4) ved 80-90 % FTP	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x20 min ved 80-90 %
9	Vo2 Max / Threshold	3 x (2 + 8) 105-120% / 90-105% FTP (87-92% / 92-100% Max HR) 10min aktiv restitution mellem hvert af de 3 intervaller	Sub Threshold	10 x (10sec + 10sec) Sprint 4 x (8+4) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 1x40 min ved 80-90 % med 120% bust i 20 sek hvert 5 min
10	Vo2 Max / Threshold	3 x (2 + 8) 105-120% / 90-105% FTP (87-92% / 92-100% Max HR) 10min aktiv restitution mellem hvert af de 3 intervaller	Sub Threshold	10 x (10sec + 10sec) Sprint 4 x (8+4) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Cykelløbssimulering & Sub-Threshold	1 x 20 min ved 80-90 % FTP 1 x cykelløb på udvalgt rundstrækning
11	VO2 Max	5 x (5+5) 105-120% FTP (92-100% Max HR)	Sub Threshold	10 x (10sec + 10sec) Sprint 3 x (10+5) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Cykelløbssimulering	3 x cykelløb på udvalgt rundstrækning
12	Sub Threshold	4 x (7+3) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Sub Threshold	3 x (8+4) ved 80-90% FTP (80-90% Max HR)	Endurance & Sub-Threshold	55-80 % inklusiv 2x20 min ved 80-90 % med 120% bust i 30 sek hvert 5 min

<b>Endurance</b>	Udholdenhedstræning = 65-80 % af max puls eller 55-80 % FTP
<b>Sub threshold</b>	Træning lige under syre grænsen = 80-90% af Max HR eller FTP
<b>Threshold</b>	Træning på syre grænsen = 87-92% af Max HR eller 90-105% FTP
<b>Vo2 Max</b>	Træning over syregrænsen = 92-100 % af Max HR eller 105-120 % FTP