

Forslag til treningsuke november 2014 - januar 2015

IF FRØY Comp og gruppe 1

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Basistrening med kjernemuskelatur og bevegelighet		Ca. 1t
Mandag	Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle	3	Ca. 1 t 30 min
Tirsdag	Restitusjon. Gå, jogge, ski, sykkel i lav sone 1	1	Ca. 1-2 t
Onsdag	Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle	3	Ca. 2 t
Torsdag	Basistrening med kjernemuskelatur og bevegelighet		Ca. 1 t
Torsdag	Langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. 100 frekvens med snittpuls i sone 2	1	Ca. 2 t
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Økt 1: Kjernemuskelatur		Ca. 30 min
Lørdag	Økt 2: Spesifik forbedringstrening. (Styrke, bakke, tempo eller frekvens)	3	Ca. 1-2 t
Søndag	Langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. 100 frekvens med snittpuls lavt i sone 1.	1	Ca. 3-5 t

Kommentarer og tips!

Hovedfokus i perioden er mengde og basistrening med grunnstyrke og bevegelighet. Tenk også utvikling av spesifikke egenskaper.

Det er viktig å ikke kjøre de første dragene i intervalløktene for hardt, men la pulsen øke gradvis. Målet er at Wattuttaket skal holdes stabilt.

Uttaksnivået på langturene tilpasses tilgjengelig tid. Ved maks anslått lengde kjøres lav sone 1. Ved kortere økter kan intensiteten økes.

For å få fullt utbytte av treningsøktene er det viktig med hvile. Kutt ned på treningsmengden eller ta noen ekstra hviledager hvis du føler deg sliten!

Ha alltid med mat og nok drikke på langturene.

Spis og drikk umiddelbart etter langturene og harde økter. Det vil være med på å sette fart på restitusjonen.

Dusj og skift rett etter at du har trent for å unngå å bli syk.

Spis variert mat i det daglige. Grovt brød, kornprodukter, frukt, poteter, ris, spagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk etc.

Før treningsdagbok!!!

Forslag til treningsuke november 2014 - januar 2015

IF FRØY - gruppe 2

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle	3-4	Ca. 1 t 30 min
Tirsdag	Restitusjon. Gå, jogge, ski, sykkel i lav sone 1	1	Ca. 30 min
Onsdag	Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle.	3-4	Ca. 2 t
Torsdag	Rolig langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls midt i sone 1.	1	Ca. 2t
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Økt 1: Kjernemuskelatur		Ca. 30 min
Lørdag	Økt 2: Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle.	3-4	Ca. 1t 30 min
Søndag	Rolig langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls lavt i sone 1.	1	Ca. 3-4 t

Kommentarer og tips!

Hovedfokus i perioden er kondisjon med moderat til høy frekvens.

Det er viktig å ikke kjøre de første dragene i intervalløktene for hardt, men la pulsen øke gradvis. Målet er at Wattuttaket skal holdes stabilt.

Prioritet ved mangel på tid: 1. Begge intervalløktene, 2. Styrke, 3. Langturene

Fordeling av økter på de ulike ukedagene er et forslag med utgangspunkt i klubbens spinningøkter på Hellerud. Det kan tilpasses din tilgjengelige tid

For å få fullt utbytte av treningsøktene er det viktig med hvile. Kutt ned på treningsmengden eller ta noen ekstra hviledager hvis du føler deg sliten!

Ha alltid med mat og nok drikke på langturene.

Spis og drikk umiddelbart etter langturene og harde økter. Det vil være med på å sette fart på restitusjonen.

Dusj og skift rett etter at du har trent for å unngå å bli syk.

Spis variert mat i det daglige. Grovt brød, kornprodukter, frukt, poteter, ris, spagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk etc.

10 min. styrkeøvelser på overkroppen og eller litt bevegelsestrening hver dag skader ikke.

Forslag til treningsuke november 2014 - januar 2015

IF FRØY - gruppe 3 og 4

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Hviledag		
Tirsdag	Rolig langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls midt i sone 1.	1	Ca. 2t
Onsdag	Hviledag		
Torsdag	Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle.	3-4	Ca. 1t 15 min
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Økt 1: Kjernemuskelatur		Ca. 30 min
Lørdag	Økt 2: Intervaller, primært på spinningssykkel eller rulle.	3-4	Ca. 1t 30 min
Søndag	Rolig langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls lavt i sone 1.	1	Ca. 3-4 t

Kommentarer og tips!

Hovedfokus i perioden er kondisjon med moderat til høy frekvens.

Det er viktig å ikke kjøre de første dragene i intervalløktene for hardt, men la pulsen øke gradvis. Målet er at Wattuttaket skal holdes stabilt.

Prioritet ved mangel på tid: 1. Begge intervalløktene, 2. Langturen, 3. styrke.

Fordeling av økter på de ulike ukedagene er et forslag med utgangspunkt i klubbens spinningøkter på Hellerud. Det kan tilpasses din tilgjengelige tid

For å få fullt utbytte av treningsøktene er det viktig med hvile. Kutt ned på treningsmengden eller ta noen ekstra hviledager hvis du føler deg sliten!

Ha alltid med mat og nok drikke på langturene.

Spis og drikk umiddelbart etter langturen og harde økter. Det vil være med på å sette fart på restitusjonen.

Dusj og skift rett etter at du har trent for å unngå å bli syk.

Spis variert mat i det daglige. Grovt brød, kornprodukter, frukt, poteter, ris, spagetti, grønnsaker, kjøtt, fisk etc.

10 min. styrkeøvelser på overkroppen og eller litt bevegelighetstrening hver dag skader ikke.