

Forslag til treningsuke november - desember 2015

IF FRØY - gruppe 1

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Styrketrening med vekter. Alternativt styrkeprogram på spinningsykkel eller rulle		Ca. 1 t
Tirsdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	4	Ca. 1t 30 min
Onsdag	Langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls i sone 1-2.	1-2	Ca. 2,5-3 t.
Torsdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	4	Ca. 1 t
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Styrketrening med vekter. Alternativt styrkeprogram på spinningsykkel eller rulle		Ca. 1 t
Lørdag	Restitusjon. Gå, jogge, ski, sykkel i lav sone 1	lav 1	Ca. 1 t
Søndag	Langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls i sone 1.	1	Ca. 4-5 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 og mulighet fra uke til uke.

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 bevegelighetstrening hver dag skader ikke.

Før treningsdagbok!!!

Forslag til treningsuke november - desember 2015

IF FRØY - gruppe 2

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Styrketrening med vekter. Alternativt styrkeprogram på spinningsykkel eller rulle		Ca. 1 t
Tirsdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	4	Ca. 1t 30 min
Onsdag	Langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls i sone 1-2.	1-2	Ca. 2,5-3 t.
Torsdag	Styrketrening med vekter. Alternativt styrkeprogram på spinningsykkel eller rulle		Ca. 1 t
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	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 og mulighet fra uke til uke.

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 bevegelighetstrening hver dag skader ikke.

Før treningsdagbok!!!

Forslag til treningsuke november - desember 2015

IF FRØY - gruppe 3-4

Dag	Aktivitet	Fokus sone	Tid
Mandag	Styrketrening med vekter. Alternativt styrkeprogram på spinningsykkel eller rulle		Ca. 1 t
Tirsdag	Rolig langtur; Sykkel, ski, løp, gå eller en kombinasjon. Snittpuls midt i sone 1.	1	Ca. 2t
Onsdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	4	Ca. 1t 20 min
Torsdag	Restitusjon. Gå, jogge, ski, sykkel i lav sone 1	lav 1	Ca. 1 t
Fredag	Hviledag		
Lørdag	Intervaller, primært på spinningsykkel eller rulle.	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 og mulighet fra uke til uke.

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, spaghetti, grønnsaker, kjøtt, fisk etc.

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

Før treningsdagbok!!!