

TRENINGSPROGRAM KAKAtrening Birken Uke 31-34

Rittperiode med oppkjøring mot Birken

Aktuelle ritt:

Grenserittet 7/8

- Nordisk for veteraner 14-15/8 (øyeren rundt 15/8)

- Birken 28/8

- Kretsmesterskap 4/9

- Oslo Sykkelfestival 11-12/9

Uke 31	Økt 1	Økt 2
Mandag		Rolig økt med innlagt 8 sprinter.
Tirsdag		Fri
Onsdag	Intervaller gjerne kupert i 3 5*8 min. (pace om mulig)	
Torsdag	Lengre rolig økt 2-4 t. Inkl 3 sprinter a 8 sek	
Fredag	Vask	
Lørdag	Grenserittet eller hard langtur inkl 4*10 min tempointervaller i kupert terreng. I 3.	
Søndag	Vask eller fri	

Uke 32	Økt 1	Økt 2
Mandag		2-3 t rolig tur inkl 8 sprinter a 8 sek.
Tirsdag		Restitusjon 1 t spinn/høyfrekvens eller kort lett jogg evt fri
Onsdag	I 3 økt 4*15 min, tempo/lagtempo (gjernepace) på langtur 4 t	
Torsdag	Vask og 3 korte spurter	
Fredag	Vekkeøkt	
Lørdag	Ritt eller rolig langtur	
Søndag	Ritt eller hard langtur inkl 4*8 min i 4 drag i motbakke eller kupert.	

TRENINGSPROGRAM KAKAtrening Birken Uke 31-34

Uke 33	Økt 1	Økt 2
Mandag		Styrkevedlikehold samt 8*8 sek sprint. 15-30 min vask/restitusjon på sykkel til slutt.
Tirsdag	Styrkeetråkk 5*5 min deretter 1 stk høyfrekvensdrag på 10 min gjerne pace. Alle drag i3+	
Onsdag	Vispeøkt	
Torsdag	Tempotest ca 1 t, treningsritt etc. (Wiersholm rittet eks)	
Fredag	Fri eller restitusjon	
Lørdag	Løp eller hard langtur. 4 t min. Inkl 4*6 min i4 bakkedrag.	
Søndag	Vaskedag.	

Uke 34		
Mandag:	Vaskeøkt	4*1 min maxdrag!!!! Inkl lang oppvarming og nedsykling. Oppvarmingsdrag
Tirsdag	.	Vask
Onsdag	Litt lengre tur med lett frekvens. 2 t ++	
Torsdag	Fri evt 1 t vask/restitusjon	
Fredag	Vekkeøkt 1-2 t inkl 3*4 min i 3 drag.	
Lørdag	Birken	
Søndag	Vask 1 t.	

TRENINGSPROGRAM KAKAtrening Uke 14-17