

# TRENINGSPROGRAM UTENLANDSOPPHOLD MARS-APRIL 2010 KAKA

## Inntil 14 dagers opphold. Elite. Mallorca

Dag 1: Rolig langtur 3-4 timer . i sone 1. Inkludert 2 korte sprinter 6-8 sek og 2\*3-4 min vekkedrag opp mot terskel

Dag 2: Langtur 4-5 t inkludert noen korte sprinter de siste 2 timer

Dag 3: Rolig langtur 4-5 timer. Inkludert 6-8 korte sprinter siste 1 ½ time.

Dag 4: Langtur 4-5 t inkludert 2\*10 min lagtempo i sone 3 og 2\*10 min styrketråkk.

Dag 5: Restitusjon. Hvile eller inntil 1 times visping.

Dag 6: Rolig Langtur 5-6 t inkludert bakketest opp til Pung Major fra Soler. Vi starter alle likt fra bunnen av bakken.

Dag 7: Rolig langtur 6-7 t.

Dag 8: Restitusjon. Hvile eller inntil 1 t visping.

Dag 9: Rolig langtur 3-4 t. Veldig lette gir og mye visp. Men: 30 min styrketråkk totalt sett legges inn underveis.

Dag 10: Langtur 5 t. inklLangt hardt lagtempodrag 30-40 min. i 4. Evt 3-4\*10 min. Legg inn noen korte støt 8-10sek

Dag 11: Rolig trilletur 7 t.inkludert 5\*8 min styrketråkk.

Dag 12 hviledag eller restitusjonstur for de som ønsker det.

Dag 13: Lagtempotrening 4\*15 min. God oppvarming 1-2 t og nedsykling 1 t.

Dag 14: Rolig langtur 5-6 t inkludet 5-6 korte sprinter siste timen.

Kommer til å legge inn noe rullekjøring på langturene slik at vi får fokus på det så tidlig i sesongen som mulig. Dette tar vi og organiserer på Mallorca.

Hjemreise.

Deretter 2-4 dagers justeringsperiode/restitusjonsperiode. Ikke bli syk og prioriter å finne igjen dine gode bein 😊