

<p>36</p>	<p>Onsdag 2t Krydstræning: Rolig opvarmning til cykelrute ved Ormslev: https://www.strava.com/routes/10535905</p> <p>Dernæst køres krydstræning med deltagelse af elite/AG og ungdom: 1-3x(500 meter løb - 6.63km cykling - 500-1000m løb på følgende ruter:</p> <p>Cykel: (6.63km cykling): https://www.strava.com/routes/10535905</p> <p>Løb (500-1km, ud-hjem på stien): https://www.strava.com/routes/2812262332730750938</p>	<p>Søndag Opvarmning ud til Bystrup-runden På Bystrup-runden køres</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x12min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul • 4x5min høj tærskel (B15-B16) <p>Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95) Høj tærskel er ca. halv-IM +20W til halv-IM watt + 40W (FTP*0,95-1,0) Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034</p>
<p>37</p>	<p>Onsdag 2t Rolig opvarmning til cykelrute ved Ajstrup: https://www.strava.com/routes/8358512</p> <p>Dernæst køres X-runder på Ajstrup-runde (med uret) indtil 18:50 hvor der køres hjem fra samlingspunkt. På Ajstrup-runden køres tærskel-tempo på det flade og VO2max på bakken på de resterende runder man når. Pause altid fra rundkørslen og ned til det flade stykke ved stranden hvor der startes igen.</p> <p>https://www.strava.com/routes/8180784</p>	<p>Søndag 2t kort program / 4t langt program</p> <p>Kort kører rolig tur (se rute 50km).</p> <p>Lang kører undervejs</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x12min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul • 5x5min høj tærskel (B15-B16) p.2min imellem hver <p>Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95) Høj tærskel er ca. halv-IM +20W til halv-IM watt + 40W (FTP*0,95-1,0) Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034</p>

<p>38</p>	<p>Onsdag 2t Rolig opvarmning til cykelrute ved Ajstrup: https://www.strava.com/routes/8358512</p> <p>Dernæst køres X-runders cykelløb på Ajstrup-runde (med uret) indtil 18:50 hvor der køres hjem fra samlingspunkt. På Ajstrup-runden køres cykelløb (gælder om at komme først!). Mål ved byskiltet til Ajstrup (efter 3.4km). Herefter rulles let ned til start igen.</p> <p>https://www.strava.com/routes/2869920398341097688</p>	<p>Søndag 2t kort program / 4t langt program</p> <p>Kort kører rolig tur (se rute 50km).</p> <p>Lang kører undervejs</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x15min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul • 4x5min høj tærskel (B15-B16) p.2min imellem hver <p>Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95) Høj tærskel er ca. halv-IM +20W til halv-IM watt + 40W (FTP*0,95-1,0)</p> <p>Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034</p>
<p>39</p>	<p>Onsdag 2t Rolig opvarmning til cykelrute ved Ajstrup: https://www.strava.com/routes/8358512</p> <p>Dernæst køres X-runders cykelløb på Ajstrup-runde (med uret) indtil 18:50 hvor der køres hjem fra samlingspunkt. På Ajstrup-runden køres cykelløb (gælder om at komme først!). Mål ved byskiltet til Ajstrup (efter 3.4km). Herefter rulles let ned til start igen.</p> <p>https://www.strava.com/routes/2869920398341097688</p>	<p>Søndag 2t kort program / 4t langt program</p> <p>Kort kører rolig tur (se rute 50km).</p> <p>Lang kører undervejs</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x20min lav tærskel (B14-B15) p.5min let rul <p>Lav tærskel er ca. halv-IM watt til halv-IM watt + 10-20W (FTP*0,95)</p> <p>Bystrup-runden: https://www.strava.com/routes/8623034</p>

Se intensitetszoner på næste side

Zone	Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
1	7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/afrul
2	11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Lange rolige ture 2t eller længere
3	14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævnt (1/2 IM tempo)	Lav tærskel 20-120min
4	16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 8-30min
5	18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	Hurtigst muligt 1-8min
6	20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (2-90 sekunder)	All out 2-60s