



# VINTERTRÆNINGSOPLÆG



## PROGRESSIONS OVERSIGT ANTAL TIMER PR. MÅNED

Måned	U17	U19	U23
November	20-25	30-35	40-55
December	26-32	38-44	50-68
Januar	36-42	48-54	60-78
Februar	45-50	55-60	65-80
Marts	56-64	72-78	80-106
<b>I alt</b>	<b>183-213</b>	<b>243-271</b>	<b>295-387</b>



# U17 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i december:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	Fri		
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	8		



# U17 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	Fri		
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>10</b>		



# U17 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i februar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	2	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>12</b>		



# U17 HERRER - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	Fri	-	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	2	Konkurrence	-
	12½		



# U19 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i december:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Grundtræning	
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>10 ½</b>		



# U19 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>14</b>		



# U19 HERRER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i februar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>15</b>		



# U19 HERRER - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1 ½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	4	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	2	Opladning	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	3	Konkurrence	-
	<b>17 1/2</b>		



# U23 - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	Fri	-	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	Fri	-	-
<i>Lørdag</i>	4	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	5	Grundtræning	-
	<b>18</b>		



# U23 - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	4	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	4	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	2½	Opladning	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	4	Konkurrence	-
	<b>20</b>		



# U17 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i december:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	Fri		
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	8		



# U17 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	Fri		
<i>Lørdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>9 ½</b>		



# U17 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i februar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	2	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>12</b>		



# U17 DAMER - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	0	Fri	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	2	Konkurrence	-
	<b>12 ½</b>		



# U19 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i december:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Grundtræning	
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2 ½	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	<b>10 ½</b>		



# U19 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>14</b>		



# U19 DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i februar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>15</b>		



# U19 DAMER - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	1	Opladning	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	3	Konkurrence	-
	<b>15 ½</b>		



# SENIOR DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i december:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	3	Grundtræning	
<i>Onsdag</i>	2	Styrketræning	Vægttræning + Grundtræning på cykel eftermiddag
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>15</b>		



# SENIOR DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i januar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	2	Styrketræning	Vægttræning + Grundtræning på landevej
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>17</b>		



# SENIOR DAMER - grundtræning



Eksempel på en træningsuge i februar:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Fredag</i>	2	Styrketræning	Vægttræning + Grundtræning på landevej
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	<b>18</b>		



# SENIOR DAMER - konkurrencesæson



Eksempel på en træningsuge, hvor søndagens løb har høj prioritet:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	1½	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	4	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Onsdag</i>	3½	Interval	Tempotræning, evt. efter scooter, enkeltstartstræning.
<i>Torsdag</i>	3	Interval	AT, fartleg, spurter, cykelløbstræning.
<i>Fredag</i>	2	Opladning	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	Kortvarig høj intensitet (5-10 min.).
<i>Søndag</i>	3	Konkurrence	-
	<b>18</b>		