



Danmarks Cykle Unions træningsoplæg

TRÆNINGSANBEFALINGER – LANDEVEJ 2015								
	<i>U17 1</i>	<i>U17 2</i>	<i>U19 1</i>	<i>U19 2</i>	<i>U23 1</i>	<i>U23 2</i>	<i>U23 3</i>	<i>U23 4</i>
<i>November</i>	20	25	30	35	40	45	50	55
<i>December</i>	26	32	38	44	50	56	62	68
<i>Januar</i>	36	42	48	54	60	66	72	78
<i>Februar</i>	45	50	55	60	65	70	75	80
<i>Marts</i>	56	64	72	78	84	90	94	98
<i>April</i>	40	45	52	60	70	75	80	85
<i>Maj</i>	40	45	52	60	70	75	80	85
<i>Juni</i>	35	40	46	52	58	62	66	70
<i>Juli</i>	45	50	56	65	75	80	90	100
<i>August</i>	40	45	52	60	70	75	80	85
<i>September</i>	35	40	45	50	60	70	75	80
<i>I alt</i>	418	478	546	618	702	764	824	884

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	80-98
I alt	183-213	243-271	295-387

U17 Dame / Herre

U17 DAME / HERRE



Eksempel på en træningsuge i november:

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Tirsdag</i>	Fri		
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Torsdag</i>	2	Intervaller	Tempotræning, Fartleg
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	Vægttræning
<i>Lørdag</i>	2	Grundtræning	Alternativ træning på fx MTB
<i>Søndag</i>	2½	Grundtræning	-
	6½		

Eksempel på en træningsuge i december:

U17 DAME / HERRE

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		

Eksempel på en træningsuge i januar:

U17 DAME / HERRE



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	-
	10		

Eksempel på en træningsuge i februar:

U17 DAME / HERRE

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	-
	12		

Eksempel på en træningsuge i marts:

U17 DAME / HERRE



UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	-
<i>Tirsdag</i>	2	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Onsdag</i>	3	Udholdenheds træning	
<i>Torsdag</i>	2	Interval	VO2 MAX Intervaller og Spurter
<i>Fredag</i>	2	Udholdenheds Træning	-
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning, AT, fartleg.
<i>Søndag</i>	3½	Interval	VO2 MAX intervaller og Spurter
	15½		

U17 DAME / HERRE

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, 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 Dame / Herre

Eksempel på en træningsuge i november:

U19 DAME / HERRE

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	-
<i>Tirsdag</i>	Fri		-
<i>Onsdag</i>	-	Styrketræning	-
<i>Torsdag</i>	2 ½	Intervaller	Tempotræning, Fartleg
<i>Fredag</i>	-	Styrketræning	-
<i>Lørdag</i>	3	Grundtræning	Alternativ træning på fx MTB
<i>Søndag</i>	3	Grundtræning	-
	8½		

Eksempel på en træningsuge i december:

U19 DAME / HERRE

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	-
	10 ½		

Eksempel på en træningsuge i januar:

U19 DAME / HERRE

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	-
	14		

Eksempel på en træningsuge i februar:

U19 DAME / HERRE



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	-
	15		

Eksempel på en træningsuge i marts:

U19 DAME / HERRE

UGEDAG	TIMER	FOKUS	FORSLAG TIL INTERVALFORMER
<i>Mandag</i>	-	Styrketræning	-
<i>Tirsdag</i>	2½	Intervaller	Tempotræning og AT
<i>Onsdag</i>	3	Landevej	Udholdenheds træning eftermiddag
<i>Torsdag</i>	3	Intervaller	VO2 MAX Intervaller og Spurter
<i>Fredag</i>	2½	Styrketræning/ Landevej	Styrketræning formiddag / Udholdenhedstræning eftermiddag
<i>Lørdag</i>	3½	Intervaller	Tempotræning, AT, Fartleg
<i>Søndag</i>	4	Udholdenheds Træning	VO2 MAX Intervaller og Spurter
	18½		

U19 DAME / HERRE

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	-
	17 1/2		

U23 Herre

Eksempel på en træningsuge i januar:

U23



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	-
	18		

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

U23



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	-
	20		

Senior Damer

Eksempel på en træningsuge i december:

Senior Damer



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	-
	15		

Eksempel på en træningsuge i januar:

Senior Damer



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	-
	17		

Eksempel på en træningsuge i februar:

Senior Damer



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	-
	18		

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

Senior Damer



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	-
	18		