

Treningsprogram fram mot Farrisrunden

Anbefalt uke 20 - 23

Nå nærmer det seg rittet og forhåpentligvis begynner du å bli litt ekstra spent. For deg som ligger på etterskudd med treningen er det fortsatt mulig å redde formen hvis du kommer i gang med regelmessig trening de siste ukene av oppkjøringen.

De siste 2-4 ukene før rittet bør du toppe formen. Derfor er programmet de siste 4 ukene satt opp dag for dag sammen med en angivelse om hvor tøft du skal kjøre. Totalt sett er øktene enten harde eller lette med vekt på terrengsykkeltrening.

Ser vi på ukene frem til rittet som en helhet bør uke 20 - 23 være de tøffeste i året for å skape en overbelastning. De som trener mindre enn 5 timer per uke er de som har mest å vinne på å øke treningsmengden på sykkel denne perioden. Selv om treningen skal være hard er det ingenting å vinne på å ta seg helt ut. Det skal fortsatt være morsomt å sykle, selv etter disse to ukene. Hvis du kjører hardt uke 20 - 21 så skal de siste to uker før rittet, 22 - 23 være vesentlig lettere. Det er her de fleste gjør feil og kjører for hardt eller hviler for mye. Skal den harde treningen du har gjort så langt ha effekt er det viktig at du tilpasser treningsmengden og ikke kjører for hardt og tar deg for mye ut. Men har du tatt det veldig rolig siste perioden bør du nok uansett kjøre på relativt hardt for å få i gang kroppen. For de som ikke har mulighet til å trene 5 timer i uken gjennom sesongen, så funker det best å holde et kontinuerlig nivå hele veien frem til rittet.

Eneste gangen du kan slippe opp på styrketreningen helt er nå de siste ukene før rittet. Da kan man kutte det ut helt for å la kroppen hvile, slik at man ikke tapper kroppen på for mye energi.

Treningsprogram

1-5 timer per uke

Uke	Dag	Tid	Trening	Belastning
	mandag		Hvile	
	tirsdag	30 min	5x30sek (2-3min hvile) MAKS	Høy
	onsdag		Hvile	
20	torsdag	1 h	30-45min hardt i Farrisrunden-lignende terreng	Høy
	fredag		Hvile	
	lørdag	30 min	5x30sek (2-3min hvile) MAKS	Høy
	søndag	2-4 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
21	mandag		Hvile	

	tirsdag	30 min	5x30sek (2-3min hvile) MAKS	Høy
	onsdag		Hvile	
	torsdag	1 h	30-45min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Høy
	fredag		Hvile	
	lørdag	30 min	5x30sek (2-3min hvile) MAKS	Høy
	søndag	2-4 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	mandag		Hvile	
	tirsdag	1 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
	onsdag		Hvile	
22	torsdag	1 h	30min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Middels
	fredag		Hvile	
	lørdag	1-3 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Middels
	søndag		Hvile	
	mandag	30 min	3x30sek (5-10min hvile) MAKS	Middels
	tirsdag	1 h	30min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Middels
	onsdag		Hvile eller < 1h lett sykling	
23	torsdag		Hvile eller < 1h lett sykling	
	fredag	1 h	Lett sykling med 10min hardt i intervallform	Middels
	lørdag	?	Farrisrunden	Maks
	søndag		Hvile	

6-10 timer per uke

	Uke Dag	Tid	Trening	Belastning
	mandag		Hvile	
	tirsdag	1-2 h	5x2min (8min hvile) MAKS	Høy
	onsdag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
20	torsdag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 20-30min hardt	Høy
	fredag		Hvile	
	lørdag	1-2 h	5x2min (8min hvile) MAKS	Høy
	søndag	3-5 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	mandag		Hvile	
	tirsdag	1-2 h	5x2min (8min hvile) MAKS	Høy
	onsdag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
21	torsdag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 10-20min hardt	Høy
	fredag		Hvile	
	lørdag	3-5 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	søndag	3-5 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	mandag		Hvile	
	tirsdag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
	onsdag		Hvile	
22	torsdag	1-2 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
	fredag		Hvile	
	lørdag	3-4 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Middels
	søndag		Hvile eller < 1h lett sykling	
	mandag	1 h	3-5x30 sek MAKS med 4:30min hvile	Middels
	tirsdag		Hvile eller < 1h lett sykling	
	onsdag	1-2 h	2-3x15min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Høy
23	torsdag		Hvile eller < 1h lett sykling	
	fredag	1 h	Lett sykling med 10-15min hardt i intervallform	Middels
	lørdag	?	Farrisrunden	Maks
	søndag		HVILE	

> 10 timer per uke

Dette program krever at man har en bra treningsbakgrunn som syklist. Altså ikke bare trent hardt i allmennhet, uten faktisk trent akkurat sykling ca 6-10 timer per uke siste 1-2 årene.

Uke	Dag	Tid	Trening	Belastning
	mandag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
	tirsdag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 20-30min hardt	Høy
	onsdag	2-3 h	2-4x20min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Høy
20	torsdag	1 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
	fredag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 20-30min hardt	Høy
	lørdag	3-6 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	søndag		Hvile	
	mandag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
	tirsdag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 20-30min hardt	Høy
	onsdag	2-3 h	2-4x20min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Høy
21	torsdag	1 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
	fredag	1-2 h	5x30sek (4:30min hvile) MAKS og 20-30min hardt	Høy
	lørdag	3-6 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	søndag	3-6 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Høy
	mandag		Hvile	
	tirsdag	< 1 h	Sirkeltrening og lett sykling	Lett
	onsdag	< 1 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
22	torsdag	1-2 h	Lett sykling med 10-20min teknikktraining	Lett
	fredag	1-2 h	3-5x30 sek MAX med 4:30min hvile	Middels
	lørdag	3-5 h	Langtur i terreng som ligner Farrisrunden	Middels
	søndag	< 1 h	Lett sykling	Lett
	mandag	< 1 h	Lett sykling	Lett
	tirsdag	2-3 h	2-4x15min hardt i Farrisrunden -lignende terreng	Høy
	onsdag	1-2 h	3-5x30 sek MAKS med 4:30min hvile	Middels
23	torsdag		Hvile eller < 1 h lett sykling	
	fredag	1 h	Lett sykling med 10-20min hardt i intervallform	Middels
	lørdag	?	Farrisrunden	Maks
	søndag		HVILE	