

Plan mot Mjøsa Rundt 2019 (pri-øker)

| Uke | Man | Periodisering | Blokk | Progresjon | Styrke | Økt 1 | Økt 2 | Økt 3 | Økt 4 | Økt 5 | |
|-----|-------|-----------------------------------------------------|---------|------------|---------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 49 | 3/12 | Base 1 | Blokk 1 | | x | LT 60min kontinuerlig basert på laktatprofil | LT 2x15min med 20sek 250-275W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 50 | 10/12 | | | | x | LT 60min kontinuerlig | LT 2x20min med 20sek 250-275W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 51 | 17/12 | | | | x | LT 60min kontinuerlig | LT 2x25min med 20sek 250-275W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 52 | 24/12 | Base 2 | | | | LT 60min kontinuerlig | LT 3x30min med 20sek 250-300W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 1 | 31/12 | | HIT uke | LT +5W | x | HIT 20/70 2x15min. 20min nedkjøring. | LT 10min 4x (300w 10s - 275w 20s - 250w 30s - 225 -5 min). 20min nedkjøring | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | HIT 20x1min (250-300w). 20min nedkjøring. | Rolig langkjøring med 2min 225-250w hvert 10. minutt. | |
| 2 | 7/1 | Base 3 | Blokk 2 | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | LT 3x15min med 20sek 250-300W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 3 | 14/1 | | | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | LT 3x15min med 20sek 250-300W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 4 | 21/1 | | | | HIT uke | | | HIT 20/70 2x15min. 20min nedkjøring. | LT 10min 4x (300w 30s - 275w 60s - 250w 120s - 225 -5 min). 20min nedkjøring | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) | HIT 20x1min (250-300w). 20min nedkjøring. |
| 5 | 28/1 | Bygge 1 | Blokk 3 | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | LT 3x15min med 20sek 275-325W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 6 | 4/2 | | | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | LT 3x15min med 20sek 275-325W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 7 | 11/2 | | | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | LT 3x15min med 20sek 275-325W hvert 2. minutt | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 8 | 18/2 | | HIT uke | | | HIT 20/70 3x15min. 20min nedkjøring. | LT 10min 4x (300w 60s - 275w 120s - 250w 240s - 225 -10 min). 20min nedkjøring | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) | HIT 20x1min (250-300w). 20min nedkjøring. | Rolig langkjøring med 2min 225-250w hvert 10. minutt. | |
| 9 | 25/2 | Bygge 2 | Blokk 4 | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LT 2x20min med 20sek 275-350W hvert 2. minutt | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 10 | 4/3 | | | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LT 2x25min med 20sek 275-350W hvert 2. minutt | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 11 | 11/3 | | | LT +5W | x | LT 60min kontinuerlig | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) 1-2t | LT 2x30min med 20sek 275-350W hvert 2. minutt | LIT 60min med 30s sprint 275-300w hvert 5. minutt, høy kadens. Rolig nedkjøring | Rolig visp 30-90min | |
| 12 | 18/3 | | HIT uke | | | HIT 20/70 4x15min. 20min nedkjøring. | LT 10min 4x (300w 60s - 275w 120s - 250w 240s - 225 -10 min). 20min nedkjøring | Rolig Z1-2 (hvilelaktat) | HIT 20x1min (250-300w). 20min nedkjøring. | Rolig langkjøring med 2min 225-250w hvert 10. minutt. | |
| 13 | 25/3 | Overgangsuke til utetrening, plan for dette kommer. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

