

Træningsprogram: Den erfarne/øvede - juli

| Uge 1 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|--------------------|------------------------------|--------------------------|--------|---|-----------------|---------------------------------------|--|
| Start up | Nyt styrke program | 1,5t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 3t cykling | 2,5t cykling |
| Fokus | Se video på LCL. Lav 3x set. | Kør med den lokale klub. | 3x set | Kør med den lokale klub. Ellers kø 6x3' @80% FTP med 3' rest inbetween. | Benene op | 3x 5' @85-95% FTP med 5' rest imellem | Endurance. Kør i eget tempo, gerne i gruppe. |
| Uge 2 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Build | Styrke | 1,5t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 3t cykling | 3t cykling |
| Fokus | 3x set | Kør med den lokale klub. | 3x set | Kør med den lokale klub. Ellers kø 3x3' @95% FTP med 6' rest inbetween. | Benene op | 5x1' @110% FTP med 10' rest imellem. | Endurance. Kør i eget tempo |
| Uge 3 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Build | Styrke | 1,5t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 2,5t cykling | 3t cykling |
| Fokus | 3x set | Kør med den lokale klub. | 3x set | Kør med den lokale klub. Ellers kø 4' @110% FTP. | Benene op | 2x15' @85% FTP. | 10x 10" spurter med 2' rest inbetween. |
| Uge 4 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Restitution | Styrke | 1,5t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday/udstræk | 2t cykling | 2t cykling |
| Fokus | 3x set | Kør med den lokale klub. | 3x set | Kør med den lokale klub. Ellers bare rolig tur. | Benene op | Kør 10' @75% FTP og @100+ RPM | Kaffetur. Tempo efter lyst. |

Træningsprogram: Motionisten/nybegynder, juli

| Uge 1 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|--------------------|------------------------------|------------------|---|--|-----------|--|--|
| Start up | Nyt styrke program | 1t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 1t cykling | 1,5t cykling |
| Fokus | Se video på LCL. Kør 3x set. | Kør i eget tempo | 3x set. Følg din styrketræning op med en gåtur på 20-30'. | Kør en tur, du bestemmer selv. | Benene op | Kør 15' med høj RPM/kadence. | Kør en tur, du bestemmer farten. |
| Uge 2 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Build | Styrke | 1t cykling | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 1t cykling | 1t cykling |
| Fokus | 3x set | Kør i eget tempo | 3x set. Følg din styrketræning op med en gåtur på 20-30'. | Kør 2' i højt tempo og slut af med en spurt. | Benene op | Ren endurance, du bestemmer hastighed. | Kør 2x4' med høj puls og lav RPM/kadence. |
| Uge 3 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Build | Styrke | 1t cykling | Styrke | 1t cykling | Restday | 2t cykling | 1,5t cykling |
| Fokus | 3x set | Kør i eget tempo | 3x set. Følg din styrketræning op med en gåtur på 20-30'. | Kør 3 hårde bakker. Øv dig i at stå op opad bakkerne og find rytmen stående. | Benene op | Kør en tur, i eget tempo. | Kør 3 "præste" spurter, hvor det passer dig bedst. (En præst er de pæle, der er i siden af vejen. Der er generelt 100m i mellem hver præst. Altså 3x 100m spurt) |
| Uge 4 | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Restitution | Styrke | Restday | Styrke | 1,5t cykling | Restday | 1t cykling | 1t cykling |
| Fokus | 3x set | Benene op | 3x set. Følg din styrketræning op med en gåtur på 20-30'. | Kør en tur, du bestemmer selv. | Benene op | Kør en tur, hvor din gennemsnit RPM/kadence er 100+. | Kør en tur, spin benene. |