

# Æfingaplan vorið 2008.

## Þjálfunar Zone

Zone	% af Max Púls	% af Þröskuldi	perceived exertion
1	55-60%	65-81%	Létt rúll, jafna sig
2	60-70%	82-88%	Loftháð þjálfun
3	75-55%	88-95%	Loftháð og Sýru svæði
4	75-80	95-104%	Þröskuldur
5	85% eða meira	105 eða meira	Sprettir, interval og Vo2 max

Ég ætla að rugla ykkur smá með að koma með þessa skilgreiningu á hvaða álag þið eigið að hjóla á.

**Tempó :** Hjóla með frekar hægan cadence 70-75 rpm halda jöfnu álagi og gera þetta þar sem ekki er mikið af brekkum

**Sprettir :** Sprettir eru alltaf á 100 % álagi hjóla létt á temmilegum hraða standa upp og taka á öllu færa sig niður á hnakkinn og halda krafti og cadence

**Stöðugt Interval :** Hjóla á 70-80 cadence í brekkum en 85-95 á jafnsléttu. Mikilvægt að halda réttum púls sem á að vera +- 5 slög kringum sýruþröskuld.

**Brekku sprettir:** Hjóla brekkur á ca 8-12 sek á fullu hvíla 8-15 mín á milli. Þessir sprettir eru gerðir þannig að standa upp og reyna að halda sama hraða og þú komst að henni.

**Interval sprettir minnkandi:** Hjóla interval spretti þar sem tíminn minkar með hverjum spretti. Hjóla 120sek og hvíla 120 sek > Hjóla 90sek og hvíla 90 sek > Hjóla 60 sek og hvíla 60 sek > Hjóla 30 sek og hvíla 30 sek

**Langt og stöðugt :** Við hjólum svona allt árið um kring. Hjóla loftháð 95% af æfingunni með nokkuð góðum cadence 90-100 rpm .Það er eðlilegt að vera nokkuð þreyttur eftir svona æfingu

**Heildartímar á viku miðað við 600-700 tíma á ársgrundvelli**

**Vika 1 : 12 tímar**

**Vika 2 : 15 tímar**

**Vika 3 : 18 tímar**

**Vika 4 : 10 tímar**

**Vika 1 : 12 tímar**

Dagur: Vika1	Æfing
Mánudagur	Ef hjólað er þá á að hjóla á recovery
Þriðjudagur	30 mín tempó með hægum cadence
Miðvikudagur	Sprettir 10 sek allt á fullu hvíla 3-5 mín á milli zone 2
Fimmtudagur	Stöðugt interval 30 mín +-5 slög kringum þröskuld
Föstudagur	Hjóla úr sér alla þreytu ekki hjóla fyrir ofan zone 2
Laugardagur	Hjóla í hóp og fylgja hópnum en hjóla 80% af æfingunni á zone 3
Sunnudagur	Hjóla langa túra og vera mest á grunnþoli zone 2 loftháð

**Vika 2 : 15 tímar**

Dagur: Vika 2	Æfing
Mánudagur	Ef hjólað er þá á að hjóla á recovery
Þriðjudagur	35 mín tempó með hægum cadence
Miðvikudagur	10-15 Sprettir 10 sek allt á fullu hvíla 3-5 mín á milli zone 2
Fimmtudagur	2*10 mín interval +-5 slög kringum þröskuld hvíla 10-12 mín
Föstudagur	Hjóla úr sér alla þreytu ekki hjóla fyrir ofan zone 2
Laugardagur	Hóp hjólreiðar, í brekkum halda 85-90 stöðugum cadence
Sunnudagur	Hjóla langan túr og vera mest á 1, 2, 3 ekki yfir á zone 4

**Vika 3 : 18 tímar**

Dagur: Vika	Hvíld eða 60 mín á zone 1
Mánudagur	Hjóla venjulega en taka fjórar til fimm brekkur á fullu ca 8-12 sek
Þriðjudagur	30 mín tempó með hægum cadence
Miðvikudagur	Allt á zone 2
Fimmtudagur	Taka interval 2, 1.5, 1, .5 mín spretti á fullu og hvíla sama á milli og spretturinn er langur síðan hvíla 10 mín , tvisvar sinnum
Föstudagur	Hjóla úr sér alla þreytu ekki hjóla fyrir ofan zone 2
Laugardagur	Hjóla í hóp 3+ tíma þar af 90 mín af keppnislíku tempói.
Sunnudagur	+4 tíma hjól 95% fyrir neðan zone 3 mest á zone 2

**Vika 4 : 10 tímar**

Dagur: Vika	Æfing
Mánudagur	Hvíld ekki hjóla
Þriðjudagur	90 mín á hvíldar tempói zone 1 ekki hjóla meira bara heim.
Miðvikudagur	Hjóla 60 mín létt sjálfir á zone 1 og 2
Fimmtudagur	90 mín á hvíldar tempói zone 1 og 2.
Föstudagur	60 léttar hjólreiðar
Laugardagur	Hjóla í hóp og fylgja hópnum en hjóla 80% af æfingunni á zone 3
Sunnudagur	Hjóla langa túra 3-4 tíma hjóla zone 1,2 og lítils háttar á 3