

VEDLIKEHOLDSPROGRAM I JULI FOR 15-16 ÅRINGER

Det har vært veldig moro for Kåre og meg å være trenere for en kjempegjeng denne våren. Med mellom 10-20 motiverte utøvere på hver trening så har dette vært inspirerende å holde på med. Framgangen til alle i gruppa er lett å observere, med god jobbing videre blir de grønne mer og mer synlig i sykkelfeltene framover.

Etter at første halvdel av sesongen er over, er det smart å ta en liten periode med mindre eller alternativ trening, før man igjen starter mer strukturert trening igjen.

Jeg har satt opp et forslag til trening i juli måned:

- De to første ukene trening etter lyst, ikke noe program. Dette for å få igjen overskuddet og bli sulten på høstsesongen.
- De to siste ukene i juli:
 - 1 dag styrketrekk: oppvarming 30 minutter, 3 drag styrketrekk a 8 minutter, 5 minutter pause, 30 minutter nedkjøring.
 - 1 dag intervall på terskel dvs. oppunder syregrensa: 30 minutter oppvarming, drag 2-4-6-4-2 min, variert terreng, 2 minutter pause, 30 minutter nedkjøring.
 - 1 dag langtur 2 timer med 5 innlagte spurter
 - 1 dag langtur 2 timer med naturlig intervall dvs hardt tempo i bakkene
 - 1 dag langtur 1,5 timer helt rolig

Første fellestrening fra Heimdal etter ferien blir mandag 1.august kl.18.00. Vi fortsetter med treningene på mandager og torsdager, treningsplan legges ut på hjemmesiden.

Vi ønsker dere en riktig god sommer!

Sykkelhilsen fra Kåre og Atle.