

Gutter:

Anbefalt treningsmengde og fordeling av dette:

Fordeling av timer i året	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	Senior Elite
Anbefalte treningstimer pr år	400t	600t	800t	900t	1000t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (vinter)	3 mnd 6t	3 mnd 9t	3 mnd 13t	3 mnd 15t	2 mnd 18t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (vår)	3 mnd 11t	3 mnd 15t	2 mnd 19t	2 mnd 23t	1 mnd 28t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (sommer), konkurransperiode	4 mnd 9t	5 mnd 13t	6 mnd 17t	6 mnd 18t	8 mnd 20t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (høst)	2 mnd 3t	1 mnd 5t	1 mnd 7t	1 mnd 8t	1 mnd 9t
Anbefalte timer årlig spesifikk trening (sykkeltrening ute)	200-300t	400-500t	500-600t	600-700t	800-900t
%- vis fordeling mellom trening i terrenget og trening på landeveis sykkel for terrengsyklister	Ikke relevant	80/20 %	50/50 %	30/70 %	30/70 %
Anbefalte timer årlig generell trening (begge disipliner)	100-200t	100-200t	100-200t	100-200t	100-200t
Anbefalte antall årlige konkurranser for landeveisryttere	30	50	60	70	80-90
Anbefalt årlige konkurranser i terrenget for terrengsyklister	15	25	30	35	35-45
%- vis fordeling mellom konkurranser i terrenget og på landeveien for terrengsyklister	Ikke relevant	80/20 %	70/30 %	50/50 %	40/60 %
% - vis fordeling i de ulike treningsintensitetssonene	Lett: 50 % Moderat: 35% Hard: 15 %				
Sone 1 (rolig langtur)		70-75 %	70-75 %	70-75 %	60-70 %
Sone 2 (hard langtur)		1-6 %	1-6 %	1-6 %	1-6 %
Sone 3 (lavterskel sone)		5 %	5 %	5 %	5 %
Sone 4 (høyterskeltrening)		0-1 %	0-1 %	0-1 %	0-0,5 %
Sone 5 (syretrening)		0-0,5 %	0-0,5 %	0-0,5 %	0-0,5 %
Konkurranser for landeveisrytter	Inngår i "hard"	7-12 %	10-15%	15-20 %	30-40 %
Konkurranser for terrengrytter	Inngår i "hard"	5 %	5-7 %	5-7 %	7-10 %
Styrkestråkk	Ikke relevant	4 %	4 %	4 %	4 %
Generell styrke		6 %	5 %	4 %	3 %
Alternativ trening		1-3 %	1-3 %	1-3 %	1 %

Jenter

Anbefalt treningsmengde og fordeling av dette:

Fordeling av timer i året	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	Senior Elite
Anbefalte treningstimer pr år	400t	500t	600t	700t	800t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (vinter)	3 mnd 6t	3 mnd 7t	3 mnd 8t	3 mnd 9t	2 mnd 11t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (vår)	3 mnd 11t	3 mnd 13t	3 mnd 15t	3 mnd 17t	2 mnd 19t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (sommer), konkurransperiode	4 mnd 9t	5 mnd 11t	5 mnd 13t	5 mnd 15t	7-8 mnd 17,5t
Anbefalte treningstimer i snitt pr uke (høst)	2 mnd 3t	1 mnd 3t	1 mnd 5t	1 mnd 6t	1 mnd 8t
Anbefalte timer årlig spesifikk trening (sykkeltrening ute)	200-300t	300-400t	400-500t	500-600t	600-700t
%- vis fordeling mellom trening i terrenget og trening på landeveien for terrengsyklister	Ikke relevant	80/20 %	50/50 %	30/70 %	30/70 %
Anbefalte timer årlig generell trening (begge disipliner)	100-200t	100-200t	100-200t	100-200t	100-200t
Anbefalte antall årlige konkurranser for landeveisryttere	30	40	50	50	70-80
Anbefalte antall årlige konkurranser for terrengsyklister	15	25	30	35	35-45
%- vis fordeling mellom konkurranser i terrenget og på landeveien for terrengsyklister	Ikke relevant	80/20 %	70/30 %	50/50 %	40/60 %
% - vis fordeling i de ulike treningsintensitetssonene	Lett: 50 % Moderat: 35% Hard: 15 %				
Sone 1 (rolig langtur)		70-75 %	70-75 %	70-75 %	70-75 %
Sone 2 (hard langtur)		1-6 %	1-6 %	1-6 %	1-6 %
Sone 3 (lav sone)		5 %	5 %	5 %	5 %
Sone 4 (høyterskeltrening)		0-1 %	0-1 %	0-1 %	0-0,5 %
Sone 5 (syretrening)	0-0,5 %	0-0,5 %	0-0,5 %	0-0,5 %	
Konkurranser for landeveisrytter	Inngår i "hard"	5-10 %	7-12 %	7-12 %	14-18 %
Konkurranser for terrengrytter	Inngår i "hard"	5 %	5-7 %	5-7 %	7-10 %
Styrketrekk	Ikke aktuelt	2 %	2 %	2 %	2 %
Generell styrke		6 %	5 %	4 %	3 %
Alternativ trening		1-3 %	1-3 %	1-3 %	1 %