

GENOPTRÆNING CYKLING: 10 UGER – NIVEAU 2

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
TIRSDAG	4 km R 4 km M	8 km F	8 km F	10 km F	10 km F	10 km F	10 km F	10 km F	10 km F	12 km F
TORS DAG	4 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R	6 km R
LØRDAG	8 km R 2 km M	10 km F	12 km F	12 km F	14 km F	16 km F	18 km F	20 km F	20 km F	20 km F
CYKLING I ALT	22 km	24 km	26 km	28 km	30 km	32 km	34 km	36 km	36 km	38 km

R = Roligt, behageligt hyggetempo på flad vej.

M = Moderat tempo, du får pulsen op men kan føre en samtale samtidig/ evt. bakke.

F = Fri til at køre i det tempo, som du har lyst til.

Husk: Pulsen skal gerne falde til ro, når du er færdig med aktiviteten. Hvis du mærker stressreaktioner efter træning eller pulsen ikke falder rimelig hurtigt, så er det formentlig for meget. Træn på et lavere niveau.