



# Danmarks Cykle Unions træningsanbefalinger – intervaltræning

<b>Intervalform</b>	<b>Formål</b>
Medium	Generel udvikling af fysik/platform for senere intensiv formtoptræning
AT	Generel udvikling af aerob kapacitet og grundformsopbygning
VO2 max	Øge den maksimale aerobe kapacitet / effekt (iltoptagelse, VO2 max)
Anaerob kap.	Intensiv træning m.h.p. at udvikle evnen til at producere, tolerere og bortskaffe mælkesyre
spurt	Øge evnen til at generere store mængder energi på kort tid (sprint)

Intervalform	Eksempler på intervalopbygning	Dage	Mængde	Placering i sæsonen
Medium	1*15, 1*20, 1*30, 2*15, 2*20, 2*30	2-3	1-3 timer	Fra december/januar
AT	1*5, 1*10, 1*15, 4*5, 3*8, 3*10 osv.	2-3	½-2 timer	Fra december/januar
VO2 max	5*1, 3*3, 3*2	1-2	-	2 måneder før formtop
Anaerob kap.	5*40/40, 2*(4*40/40), 10*30/30	1-2	-	4-6 uger før formtop
spurt	5*10 sek, 10*10 sek, 2*(5*10 sek)	1-2	-	2 måneder før formtop

Zoner	Procent
<b>Restitution</b>	<b>&lt; 55 %</b>
<b>Basis/dist.</b>	<b>56-75 %</b>
<b>Medium</b>	<b>76-83 %</b>
<b>AT</b>	<b>84-92 %</b>
<b>VO2 max</b>	<b>93-100 %</b>
<b>Anaerob kap.</b>	-
<b>Spurt</b>	-

<b>Du udregner zonerne efter følgende formel:</b>
<b>(Arbejds puls-frekvens - hvilepuls) = Relativ belastning i %</b>
<b>(Maxpuls - hvilepuls)</b>
<b>f.eks. Maxpuls 200, hvilepuls 45, belastning 84 - 92 %</b>
<b>(175 - 45) / (200 - 45) = 83,9 %</b>
<b>(188 - 45) / (200 - 45) = 92,3 %</b>