

Treningsplan SK Ceres - Grunntreningsfase 3

Tr. uke	Uke	Tirsdag	Instr.	Onsdag (egentrening)	Torsdag	Instr.	Lørdag (egentrening)
6	6	4x8 min terskel. 5 min pause mellom	Kristin	6x8 min 85 % av terskel 3 min pause	Pyramide 4/6/8/8/6/4min på terskel med 3/4/5m pause	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
7	7	3x(7x(1min max+ 1 min rolig) settpause 8 min	Sigurd	4x10 min 85 % av terskel. 3 min pause	3x9,5 min som (90sek hardt/3 min terskel/5 min 90 % av terskel) pause 5 min	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
8	8	3x(3x3 min all out med 3 min pause) settpause 8 min	Kristin	8x5 min 85 % av terskel. 2 min pause.	3x(12min som 2 min over terskel 2 min like under terskel gjennom hele) 5 min pause	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
9	9	4x6 min (1 min all out 5 min terskel) pause 5 min mellom sett.	Sigurd	3x12 min 85 % av terskel. 3 min pause.	3x15 min på 80 % av terskel. 5 min rolig mellom.	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
10	10	4x8 min terskel. 5 min pause mellom	Kristin	6x8 min 85 % av terskel 3 min pause	3x9,5 min som (90sek hardt/3 min terskel/5 min 90 % av terskel) pause 5 min	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
11	11	10x3 min så jevnt og hardt som mulig. Tre min pause.	Sigurd	4x10 min 85 % av terskel. 3 min pause	6x10 min terskel med 10 sek MAX på toppen av hvert minutt. Pause 3 min.	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
12	12	4x10 min som (5 min på 90 % av terskel + 5 min progressiv derfra til max) pause 3 min	Kristin	8x5 min 85 % av terskel. 2 min pause.	4x(5x1 min max med 1 min pause) 8 min settpause	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!
13	13	Test terskelpuls. 10x30 sek hardt, 30 sek pause. 10 min rolig rull. 20 min "all in".	Sigurd	3x12 min 85 % av terskel. 3 min pause.	5x9 min som (2 min terskel + 1 min max). 5 min settpause mellom hver 9 min.	Pål	90-180 min rolig (65 %): 3 spurter hver time!

% av max HR Intensitet

Over 90% Over terskel

82-87% Terskel

75-82% 90 % av terskel

70-75% 80 % av terskel

Skala

fra 1- 10 Opplevelse

8 til 10 Føles svært anstrengende

6 til 7 Kan holdes en time sammenhengende!

5 til 6 Tøft, men overkommelig selv på lange intervaller

rundt 5 Moderat arbeidsintensitet muskulær utholdenhet

Standard warmup:

5 min lett + 6 min noe anstrengende + 3 min anstrengende + 3 min lett

Standard cooldown:

10-15 min rolig rull

60-72% Rolig langtur

2 til 4 Lett til moderat