

Anaerob status

Dag 1 - 60 min

Tid	Beskrivelse	% of FTP
4 min	Let	40-50%
2 min	Let til moderat	65%
3 min	Moderat	75-85%
1 min	Hårdt	100%
5 min	Let Skift til tungeste gearing ca. 30 sek. før næste interval, og hold intensiteten på 40-50 % af din FTP, så din kadence bliver meget lav.	40-50%
5 sek	5 sek sub-MAX Træd den lave kadence op. Hold lidt igen. 9 ud af 10.	Sub-Max
3 min	Let Gentag med tung gearing til sidst.	40-50%
5 sek	5 sek sub-MAX Som tidligere. 9½ ud af 10.	Sub-Max
5 min	Let Gentag med tung gearing til sidst.	40-50%
8 sek	8 sek MAX Giv alt hvad du har - ALL OUT! 10 ud af 10.	ALL OUT
6 min	Let Gentag med tung gearing til sidst.	30-50%
35 sek	35 sek MAX Giv alt hvad du har - ALL OUT! 10 af 10.	ALL OUT
8 min	Let	30-50%
12 min	Let Hold en kadence omkring 60 RPM med samme intensitet lige før næste interval starter.	60%
65 sek	65 sek MAX Giv alt hvad du har - ALL OUT! 10 af 10.	ALL OUT
8 min	Let	40-50%

Hvis du ikke kender din FTP, så brug et gæt på, hvor mange watt du tror, du kan træde i en time lige nu.

Tungeste gearing er stor klinge foran og mindste klinge bagpå.

Din peak power for 1 sek, 5 sek, 15 sek, 30 sek og 1 minut hentes fra ovenstående.

Aerob status

Dag 2 - 75 min

Tid	Beskrivelse	% of FTP
4 min	Let	40-50%
2 min	Let til moderat	65%
2 min	Moderat	75%
2 min	Moderat til hårdt	85%
2 min	Hårdt	100%
6 min	Let	40-50%
4 min	4 min MAX Start med at køre første 2 min inden for ca. 120-135 % af din FTP. Derefter justér intensiteten op, ned, eller hold den samme. Når det er slut, skal du have givet alt!	ALL OUT
5 min	Recover	30-50%
20 min	Let til moderat	60%
20 min	20 min MAX Start med at køre første 10 min inden for ca. 102-110 % af din FTP. Derefter justér intensiteten op, ned, eller hold den samme. Når det er slut, skal du have givet alt!	ALL OUT
8 min	Let	40-50%

Hvis du ikke kender din FTP, så brug et gæt på, hvor mange watt du tror, du kan træde i en time lige nu.

Din maksimale power for 4 minutter hentes direkte fra intervallet.

Din FTP beregnes ud fra ovenstående og bruges som grundlag for dine træningszoner.