

# Treningsprogram Veien til "HalvVasan

## Januar og februar

Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt/kommentar
1	02.jan	Man	15min		1-2-3min x3				Puls 85-95%	Nå starter VO2 periode 2 (Sone 4)
	03.jan	Tirs						45min	Puls 65-72%	
	04.jan	Ons				Tr.prog				
	05.jan	Tors	15min		4min x3				Puls 85-95%	
	06.jan	Fre								
	07.jan	Lør					Ski teknikk			FELLES Noreødegården kl 1000
	08.jan	Søn								
Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt
2	09.jan	Man	15min		2-3-4min				Puls 85-95 %	
	10.jan	Tirs						60min	Puls 65-72%	
	11.jan	Ons			4min x4				Puls 85-95 %	FELLES Spinning kl 1900, FPDH
	12.jan	Tors				Tr.prog				
	13.jan	Fre			3min x4				Puls 85-95 %	
	14.jan	Lør				Tr.prog Ekstra				
	15.jan	Søn							Puls 65-72 %	

### Beskrivelse av pausetid mellom intervalldragene

Se beskrivelse,  
siste side.



Telefon: 69 23 30 90

Mail: [post@fpdh.no](mailto:post@fpdh.no)

Adresse: Tørkoppveien 6,  
1570 Dilling

Se vår nettside: [fpdh.no](http://fpdh.no)

# Treningsprogram Veien til "HalvVasan

## Januar

Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Ski	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt/kommentar
3	16.jan	Man	15min		4min x4				Puls 85-95 %	
	17.jan	Tirs				Tr.prog				
	18.jan	Ons	15min		2-3-4min x2				Puls 85-95 %	
	19.jan	Tors								
	20.jan	Fre								
	21.jan	Lør					15 km			FELLES Vannembukken kl 1000
	22.jan	Søn						30-50min	Puls 65-72 %	
Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt
4	23.jan	Man	15min		4min x5				Puls 85-95 %	
	24.jan	Tirs						45-60min	Puls 65-72 %	
	25.jan	Ons	15min		2-3-4min x2				Puls 85-95 %	
	26.jan	Tors								
	27.jan	Fre	15min			Tr.prog				
	28.jan	Lør								
	29.jan	Søn			4min x6 Ekstra				Puls 85-95 %	



Telefon: 69 23 30 90  
 Mail: post@fpdh.no  
 Adresse: Tørkoppveien 6,  
 1570 Dilling

Se vår nettside: [fpdh.no](http://fpdh.no)

# Treningsprogram Veien til "HalvVasan

## Januar og februar

Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt/kommentar
5	30.jan	Man				Tr.prog				Periode: Restitusjonsfase 3
	31.jan	Tirs								
	01.feb	Ons			4min x7				Puls 80-86%	
	02.feb	Tors	-	-				45-60min	Puls 65-72%	
	03.feb	Fre								
	04.feb	Lør				Tr.prog				
	05.feb	Søn								
Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Ski	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt
6	06.feb	Man								Konkr.forebr.periode
	07.feb	Tirs	15min	60min					Puls 65-72%	
	08.feb	Ons	15min				4min x4 staking		Puls 87-95%	
	09.feb	Tors								
	10.feb	Fre								
	11.feb	Lør					30km Ski			FELLES Vannembukken kl 1000
	12.feb	Søn						45-60min	Puls 65-72%	



Telefon: 69 23 30 90

Mail: [post@fpdh.no](mailto:post@fpdh.no)

Adresse: Tørkoppveien 6,  
1570 Dilling

Se vår nettside: [fpdh.no](http://fpdh.no)

# Treningsprogram Veien til "HalvVasan

## Februar

Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt/kommentar
7	13.feb	Man								
	14.feb	Tirs	15min				4min x6 Staking		Puls 85-87 %	
	15.feb	Ons	-							
	16.feb	Tors	-	60min					Puls 65-72 %	
	17.feb	Fre								
	18.feb	Lør	15min		4min x7				Puls 80-86%	
	19.feb	Søn								
Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Teknikk	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt
8	20.feb	Man								
	21.feb	Tirs		60min					Puls 65-72%	
	22.feb	Ons								FELLES Pre-racemøte KI 2000, Fpdh <b>VIKTIG!!</b>
	23.feb	Tors					4min x6 Staking		Puls 85-87 %	
	24.feb	Fre								
	25.feb	Lør								
	26.feb	Søn						45-60min	Puls 65-72 %	



Telefon: 69 23 30 90  
 Mail: post@fpdh.no  
 Adresse: Tørkoppveien 6,  
 1570 Dilling

Se vår nettside: [fpdh.no](http://fpdh.no)

# Treningsprogram Veien til "HalvVasan"

## Februar

Uke	Dato	Dag	Oppvarming	Langkjøring	Interval	Styrke	Ski	Restitusjon/annet	Kommentar	Fellesøkt/kommentar
9	27.feb	Man								Avreise fra Fokus På Din Helse
	28.feb	Tirs					Halvvasan 2012			LYKKE TIL!! Halvvasan 2012

### Ski økter

Hvis det ikke kommer snø i Moss, må vi dra til snøen.  
Beskjed om oppmøte vil bli sendt på mail.

I uke 4-8 anbefalervi at dere avtaler med hverandre, felles skiturer.

### Beskrivelse av pausetid - mellom intervalldragene

Lengden på pausen mellom dragene avhenger av formen til den enkelte.  
Det vil si hvor lang tid det tar for deg og komme ned i puls.

Er man i god form kommer man fort ned i puls, men er man i dårlig form tar det lengre tid for hjerte å redusere frekvensen. Dette betyr i praksis at pausene kan vare fra 1minutt til 4 minutter, avhengig av hvor god form man er i. Det som bestemmer lengden på pausen er om man er klar for et nytt drag. Man er klar når man oppnår samme ønsket puls i draget og klarer å holde denne i hele dragets varighet.

3 x 4 betyr 3 drag på 4 minutter med en kort pause imellom.  
Pausens hensikt er å få ned hjertefrekvensen, men samtidig å holde kroppen i gang selv om man er sliten. Dette er en effektiv metode for å øke lungekapasiteten. Det betyr i praksis at du ikke skal stoppe opp, men småjogge litt, eventuelt gå fort dersom du føler dette er nødvendig.

Kort oppsummert skal da pausene vare så kort som mulig, men ikke så kort at man ikke klarer å gjennomføre neste drag. Er det eksempelvis 6 drag, er det viktig at man kommer seg gjennom alle 6 og derfor ikke bruke opp all energien på det første.



Telefon: 69 23 30 90  
Mail: [post@fpdh.no](mailto:post@fpdh.no)  
Adresse: Tørkoppveien 6,  
1570 Dilling

Se vår nettside: [fpdh.no](http://fpdh.no)