

Sommertrening er grunntrening :-) Mye likt som i perioden rett før viktige ritt på våren.

Uke 27: Middels uke	Økt 1	Økt 2
Mandag		6-7*8 min i3 st.tråkk. Deretter 5-10*8 sek sprint
Tirsdag		1 t vask/frekvensøkt med 100 rpm+ 3*3 min ettbeinstråkk
Onsdag	Tempo/Lagtempointerv.l, i-3. 5-6*8 min. Høy frekvens	
Torsdag	Rolig langtur. 3-4 t. Høy frekvens. Gjerne luksuspase 1 t av dette	
Fredag		Kort rolig økt med ettbeinstråkk og 8 sprinter a 7 sek. Litt styrke etterpå.
Lørdag	Rolig langtur 3 t	
Søndag	Langtur 4 t inkl 4*6 min i3 intervaller kupert	

Uke 28: lett	Økt 1	Økt 2
Mandag		Kort styrkeøkt. Deretter 4*5 min styrketråkk. I3.
Tirsdag		Restitusjon 1 t spinn/høyfrekvens eller kort lett jogg evt fri
Onsdag	I 3 økt 4*15 min, tempo/lagtempo	
Torsdag	fri	
Fredag	Kort rolig tur med høy frekvens samt 3*2 min ettbeinstråkk.	
Lørdag	Langtur 4 t inkl 3*4 min vekke drag i3.	
Søndag	Løp/tempotest 2 mil. Samlet økt 3-4 t.	

Fredag og lørdagsøkta kan kjøres i motsatt rekkefølge.

Uke 29: hard	Økt 1	Økt 2
Mandag		Styrkevedlikehold samt 8*8 sek sprint. 15-30 min vask/restitusjon på sykkel til slutt.
Tirsdag		Vask sykkel/jogg.
Onsdag	styrketråkkIntervaller i 3 temposykel/racer 8*6 min.	
Torsdag	Restitusjonsøkt inkludert 5*8 sek sprinter	
Fredag	Langtur 4 t inkl 4*8 min i3 drag kupert.	
Lørdag	Rolig vaskeøkt 1 t deretter 8*7 sek sprint. nedsykling	
Søndag	Langtur 5 t+ inkl 4*15 min tempo/lagtempo i3.	

---

**Uke 30: middels**

<b>Mandag:</b>	<b>Vaskøkt inkl 4-8*8 sek sprint</b>
<b>Tirsdag</b>	Vask sykkel/jogg
<b>Onsdag</b>	<b>Tempo/Lagtempointervaller i4, 4-5*8</b>
<b>Torsdag</b>	Rolig langtur 3,5 t.
<b>Fredag</b>	Vekkeøkt 1-2 t inkl 3*4 min i 3 drag.
<b>Lørdag</b>	<b>Treningsritt/ritt</b>
<b>Søndag</b>	Rolig langtur 3-4 t. 4 sprinter.

---