

## Martin Beck v. 1-12

<input checked="" type="checkbox"/> Uppbyggnadsperiod 1		<b>Upplevd återhämtning:</b> +3 maximalt återhämtad +2 mycket väl återhämtad +1 väl återhämtad 0 -1 dåligt återhämtad -2 mycket dåligt återhämtad -3 minimalt återhämtad	<b>Upplevd träning:</b> +3 extremt pigg/toppform +2 mycket pigg +1 pigg 0 -1 trött/lite seg -2 mycket trött -3 extremt trött
<input type="checkbox"/> Uppbyggnadsperiod 2			
<input type="checkbox"/> Förberedelseperiod			
<input type="checkbox"/> Tävlingsperiod 1			
<input type="checkbox"/> Nyuppbyggnad			
<input type="checkbox"/> Tävlingsperiod 2			
<input type="checkbox"/> Övergångsperiod			

### Vecka 5-6 medel

Dag	Pass	Detaljer	Egna kommentarer	Upplevd återhämt	Upplevd träning
mån fm					
mån em					
tis					
	AS Prog E inkl 30 min cykel med spurter efteråt	Styrketräning fria vikter och bålstyrka enl separat program			
ons					
	Sti/AT rpm 40-50 4(8-4) avsluta med 4+2 mS, och 15 min bålstyrka enl separat program	Styrkeintervaller kring AT med rpm 40-50. Kör du ute så välj backen som tar 5 min, och kör den 8 gånger.			
tor					
	Löpning naturlig intervall kuperad terräng, 2x20 min mellan G2+ och Smax	Mål: Puls mellan 85-95% under 40 min.			
fre					
	AS Prog C	Allmän styrketräning med fria vikter inkl bålstyrka enligt separat program			
lör	ATi 4(15-10) Borg 15-16, tillåt 17 på slutet av passet.	Tröskelintervaller på optimal kadens			
sön	G1 5.00 inkl G2 30 min i början, och 6+4 aIS sista två timmarna	Distans 5 timmar, inkl snabbdistans 30 min i början. Avsluta med 6 stående och 4 sittande spurter på tung växel			

<b>Vikt</b>	<b>68</b>	<b>Vilopuls</b>	<b>48</b>	<b>Summa:</b>		
<b>Hb</b>		<b>Maxpuls</b>	<b>187</b>			

### Övrigt:

Hur ser det ut framöver? Har ni bokat resa för ert läger? Vilka restider blev det?

G1	55-70%	Borg 11-13	AT	anaerob tröskel	Sti	Styrkeintervaller	©Mattias Reck 2008
G2	70-80%	Borg 13-15	AT-	strax under tröskel	SnU	Snabbhetsuthållighet	
AT-	80-85%	Borg 15-16	AT+	strax över tröskel	aIS	alaktacid spurt låga rpm (5-6 sek)	
AT	ca 85%	Borg 15-17	AS	allmän styrka	mS	motorikspurt maximala rpm (8-12 sek)	
AT+	85-90%	Borg 16-18	B	Borg-skala	6+4	6 stående och 4 sittande	
Smax	90-95%	Borg 18-19					
Max	95-100%	Borg 19-20					