

Cél: Kerékpáredzés: Fitten, változatossággal és folyamatossággal

Edzésigény: 2-3 edzés hetente

1. hónap: A rendszeres és szisztematikus kerékpáredzés megkezdése

1. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AS: 40 perc TS
p	
szó	
v	AÁ1: 1:00 óra

2. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 25 perc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AS: 40 perc TS
p	
szó	
v	AÁ1: 1:15 óra

3. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, AÁ2: 30 perc, AÁ1: 20 perc
sz	
cs	AS: 40 perc TS
p	
szó	
v	AÁ1: 1:30 óra

regenerációs hét

h	
k	AS: 40 perc TS
sz	
cs	
p	
szó	
v	AÁ1: 1:15 óra

A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AÁ1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AÁ2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben		
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	SZ/x	szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni
hétvége(csak a jobb áttekintés végett)	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás

IANS = egyéni anaerob küszöb



Cél: Kerékpáredzés: Fitten, változatossággal és folyamatossággal

Edzésigény: 2-3 edzés hetente

2. hónap: Az utazási idő felépítése, rövid terhelések az anyagcsere számára

1. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 5 x 1 perc // SZ= 3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:30 óra

2. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 6 x 1 perc // SZ= 3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:45 óra

3. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, CST 6-7 x 1 perc // SZ= 3 percen át, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:00 óra

regenerációs hét

h	
k	AS: 40 perc TS
SZ	
cs	
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:45 óra

A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AÁ1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AÁ2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben		
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	SZ/x	szünet = mindig x percig lazán trappolni, vagy menni
hétvége(csak a jobb áttekintés végett)	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás

IANS = egyéni anaerob küszöb



Cél: Kerékpáredzés: Fitten, változatossággal és folyamatossággal

Edzésigény: 2-3 edzés hetente

3. hónap: A speciális kerékpározási erő kiépítése az állóképesség megőrzése mellett

1. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, FT 3 x 5 perc hegynek fel // SZ= hegyről le lazán, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:30 óra

2. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, FT 3 x 6 perc hegynek fel // SZ= hegyről le lazán,, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:45 óra

3. felépítőhét

h	
k	AÁ1: 20 perc, FT 3 x 8 perc hegynek fel // SZ= hegyről le lazán, AÁ1: 20 perc
SZ	
cs	AS: 40 perc TS
p	
SZO	
v	AÁ1: 2:00 óra

regenerációs hét

h	
k	AS: 40 perc TS
SZ	
cs	
p	
SZO	
v	AÁ1: 1:45 óra

A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AÁ1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AÁ2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben		
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	SZ/x	szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni
hétvége(csak a jobb áttekintés végett)	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás

IANS = egyéni anaerob küszöb

