



Norges Cykleforbund

MEDLEM  
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE  
UNION EUROPÉENNE DE CYCLISME  
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET  
NORGES IDRETTSFORBUND

## Enkel Treningsplan for Parasykling

| Uke 1 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.   | Enkel tur   | 01:00:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:00:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 2 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.   | Enkel tur   | 01:10:00                   | <i>avslappede hender</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:15:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 3 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.   | Enkel tur   | 01:20:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:30:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 4 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 2 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.   | Enkel tur   | 01:00:00                   | <i>jevn pust</i>          |
| Lø.   | Lang tur    | 01:45:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 5 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på flat vei</i>        |
| To.   | Enkel tur   | 01:10:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:15:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 6 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på flat vei</i>        |
| To.   | Enkel tur   | 01:20:00                   | <i>avslappede hender</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:30:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 7 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på flat vei</i>        |
| To.   | Enkel tur   | 01:30:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:45:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 8 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 2 x (8min max + 3min easy) | <i>på flat vei</i>        |
| To.   | Enkel tur   | 01:00:00                   | <i>jevn pust</i>          |
| Lø.   | Lang tur    | 02:00:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 9 |             |                            |                           |
|-------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.   | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.   | Enkel tur   | 01:20:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.   | Lang tur    | 02:30:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 10 |             |                            |                           |
|--------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.    | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.    | Enkel tur   | 01:30:00                   | <i>avslappede hender</i>  |
| Lø.    | Lang tur    | 02:45:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 11 |             |                            |                           |
|--------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.    | Intervaller | 4 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.    | Enkel tur   | 01:30:00                   | <i>høy pedalfrekvens</i>  |
| Lø.    | Lang tur    | 03:00:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

| Uke 12 |             |                            |                           |
|--------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| Ti.    | Intervaller | 2 x (8min max + 3min easy) | <i>på åser</i>            |
| To.    | Enkel tur   | 01:00:00                   | <i>jevn pust</i>          |
| Lø.    | Lang tur    | 02:30:00                   | <i>husk mat og drikke</i> |

For mer informasjon, kontakt Jason Dyck ([jason.dyck@sykling.no](mailto:jason.dyck@sykling.no))

Han er prosjektleder for parasykling i Norges Cykleforbund. Han har mange års erfaring som veileder og trener for parasyklister med alle funksjonsnedsettelse. I tillegg har han spesialkompetanse på optimal tilpassing av alle typer sykler til den enkelte utøveren.