BOC

GRUPPE ZWIFT

Ti økter vi pleier å velge.

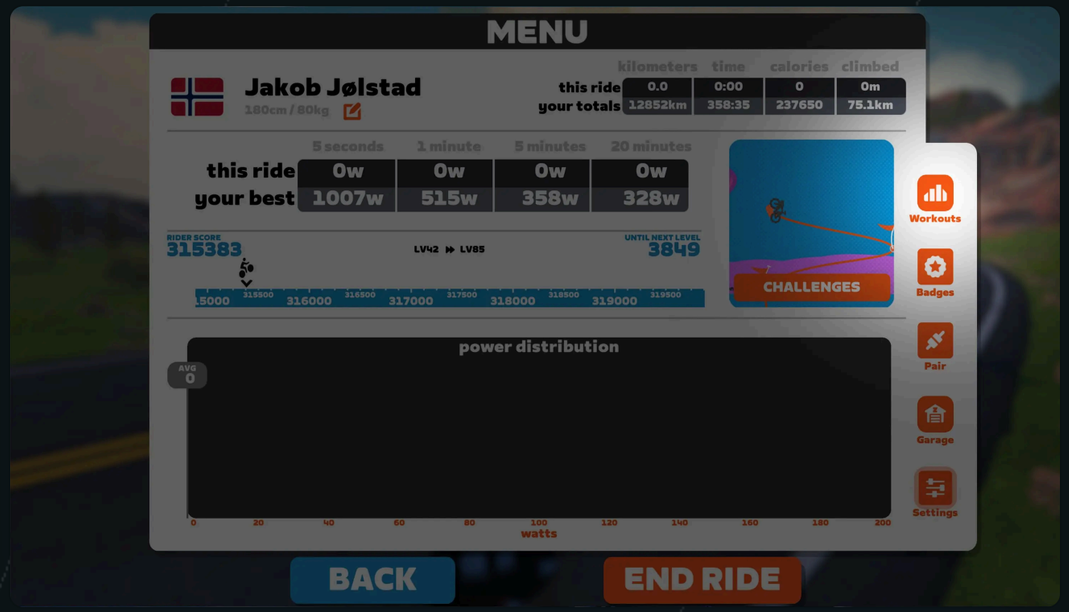
Hva de krever av deg, og hvor du finner dem i Zwift.

BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN

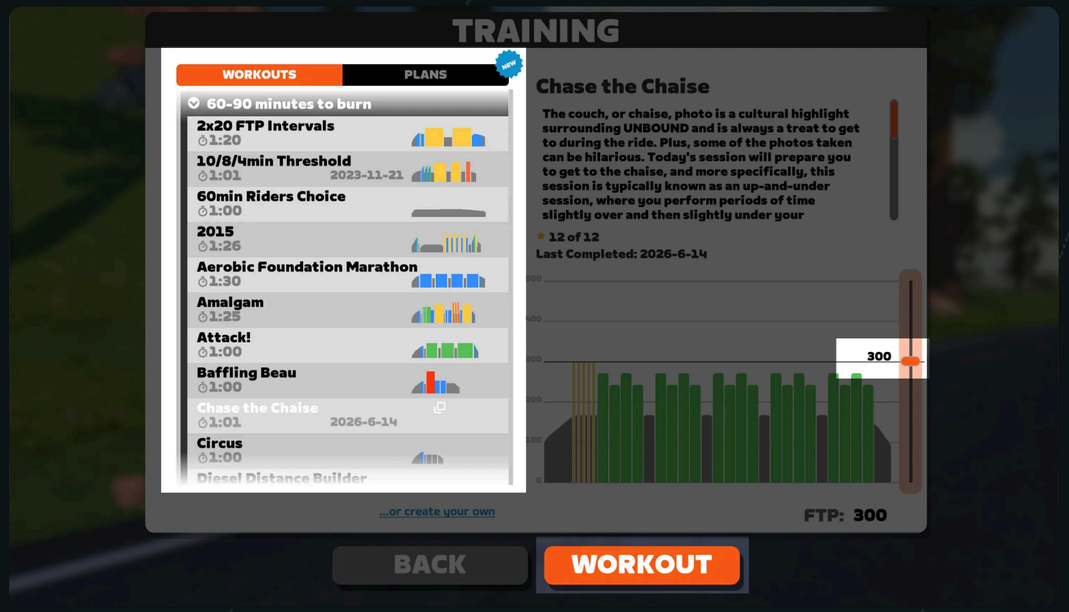
BOC

Slik finner du en økt.
Samme vei hver gang.

1 Trykk Menu, og så Workouts.



2 Åpne mappen, velg økta, trykk Workout.



BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN

BOC

Fire mapper. Ti økter.

60-90 minutes to burn

- Chase the Chaise
- Going Up The Zones
- Hang Ten
- Lactate Shuttle #1
- Sneaky
- The Egyptian
- The McCarthy Special

VO2 Max

6x2 VO2 Max

Best of Zwift Academy

Under overskriften ZA 2019

FTP Development

Climbing

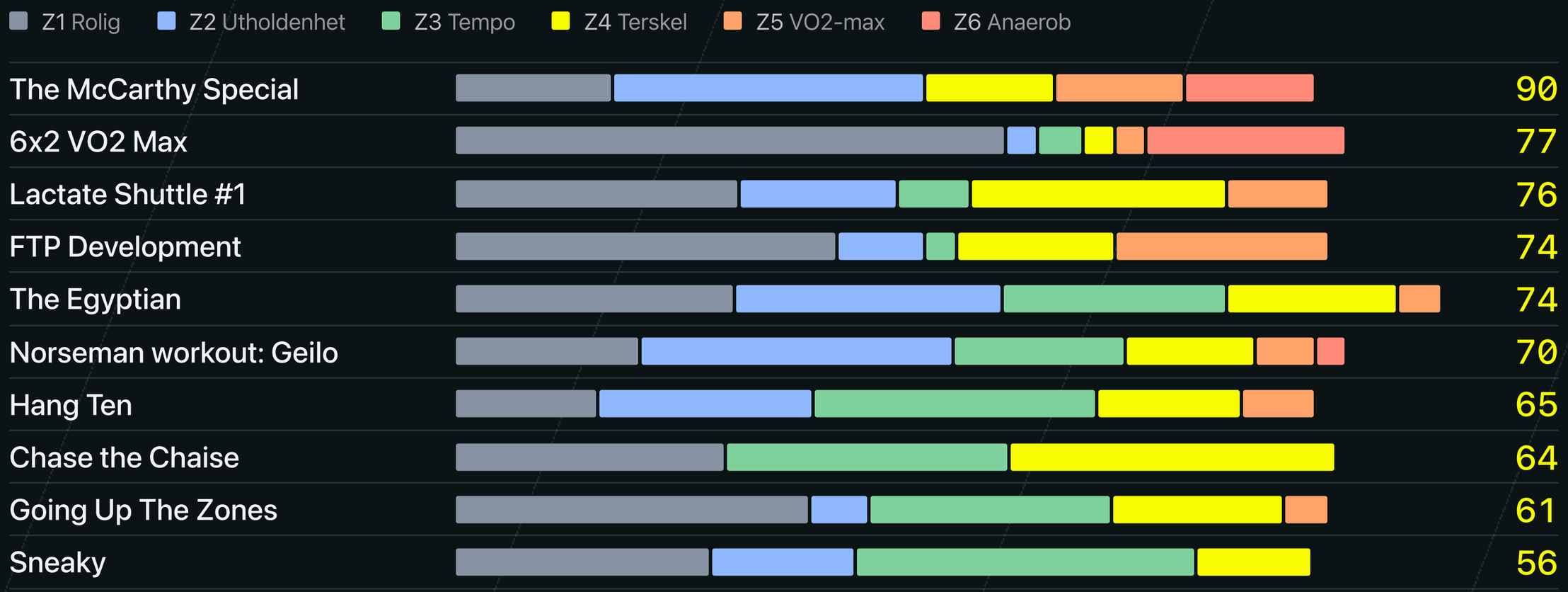
Norseman workout: Geilo

Mappene er slik whatsonzwift.com fører dem opp. Zwift flytter av og til økter mellom mapper, så finner du den ikke der, søk etter navnet i Training-vinduet.

BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN

BOC

De ti øktene. Tøffest øverst.



Hver stolpe er øktas minutter fordelt på sonene. Tallet til høyre er stresspoeng. Kilde: whatsonzwift.com.

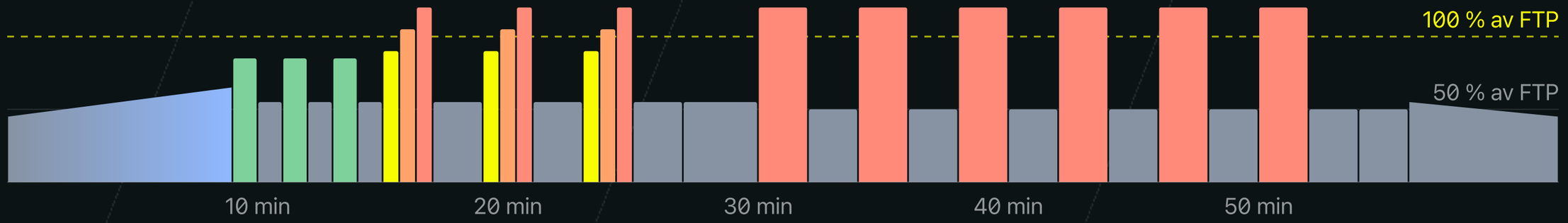
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 1 AV 10

BOC

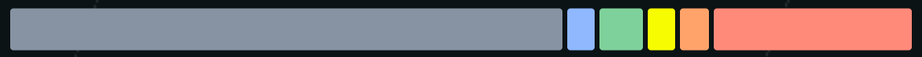
6x2 VO2 Max

Menu › Workouts › VO2 Max › 6x2 VO2 Max

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 2 min 77 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
39 min	2 min	3 min	2 min	2 min	14 min

Seks drag på to minutter på 120 % av FTP, med to minutter pause mellom. De hardeste sammenhengende innsatsene i planen den er hentet fra.

- Hold kadensen høy, så ruller ikke trenaren deg ned
- Lang oppvarming med tre korte trappetrinn først

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → VO2 Max → 6x2 VO2 Max

Kopier

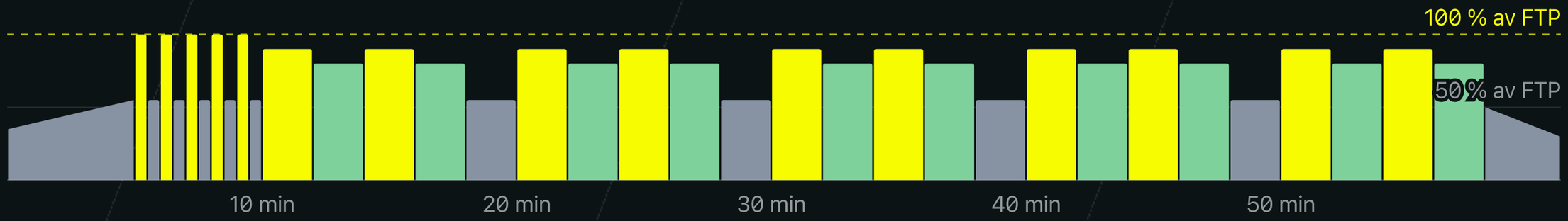
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 2 AV 10

BOC

Chase the Chaise

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › Chase the Chaise

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 1 min **64** stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
19 min	–	20 min	23 min	–	–

En «opp og ned»-økt: to minutter litt over og to minutter litt under farten du kan holde på lange turer, fem ganger. Laget for gravel, men like god for terskelfarten.

- Fem blokker à åtte minutter
- Fem korte drag på 100 % i starten

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → Chase the Chaise

Kopier

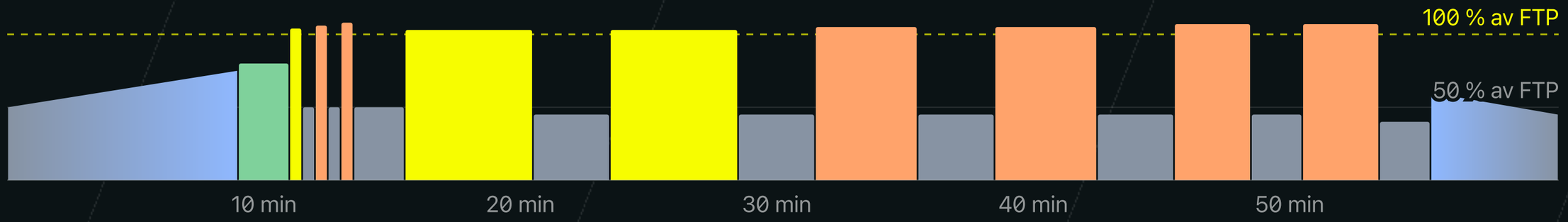
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 3 AV 10

BOC

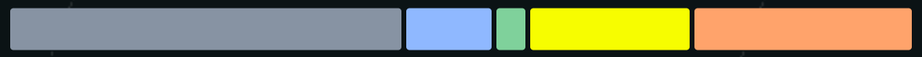
FTP Development

Menu › Workouts › Best of Zwift Academy › ZA 2019 › FTP Development

Skriv inn din FTP 250 W



1 t **74** stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
27 min	6 min	2 min	11 min	15 min	–

Lange intervaller på tre til fem minutter, rett over FTP: jo kortere drag, jo hardere. Økta ligger mellom terskel og VO2-max.

- Fra 103 % på fem minutter til 107 % på tre
- Bruker lang tid rett over terskel

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → Best of Zwift Academy → ZA 2019 → FTP Development

Kopier

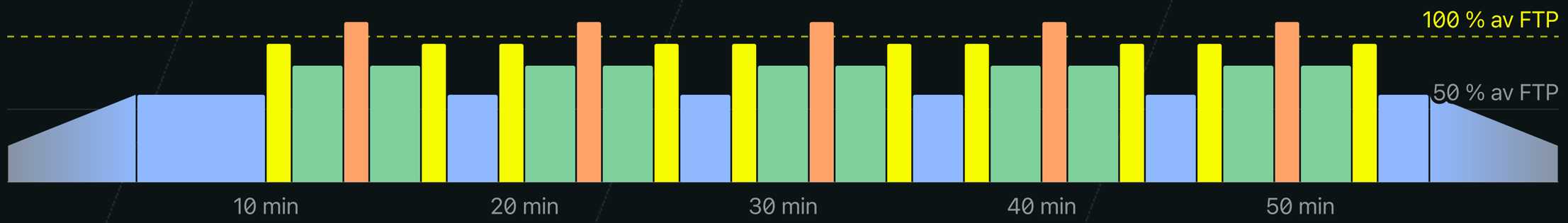
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 4 AV 10

BOC

Hang Ten

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › Hang Ten

Skriv inn din FTP 250 W



1 t **65** stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
10 min	15 min	20 min	10 min	5 min	–

Intervaller som former en bølge: opp til 110 % i ett minutt, ned på 80 %, og tilbake igjen. Kadensen skifter mellom 60 og 110 rpm.

- Kadens fra 60 til 110 rpm
- Fem topper på 110 %

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → Hang Ten

Kopier

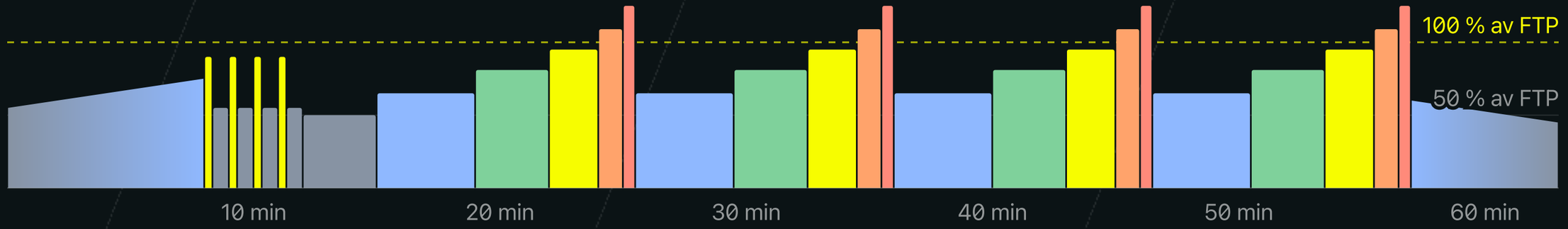
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 5 AV 10

BOC

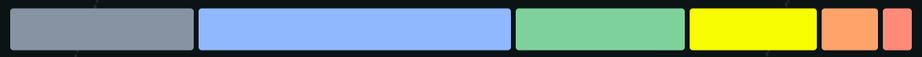
Norseman workout: Geilo

Menu › Workouts › Climbing › Norseman workout: Geilo

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 3 min 70 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
13 min	22 min	12 min	9 min	4 min	2 min

Fire stigninger på ti og et halvt minutt, der hver bygger seg opp og er hardest helt på slutten. Fra Norseman-serien, og en god økt for rolig og jevn sittende klatring.

- Hver stigning: 65, 81, 95, 109 og til slutt 125 %
- Øv på rolig pedaling og god sittestilling

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → Climbing → Norseman workout: Geilo

Kopier

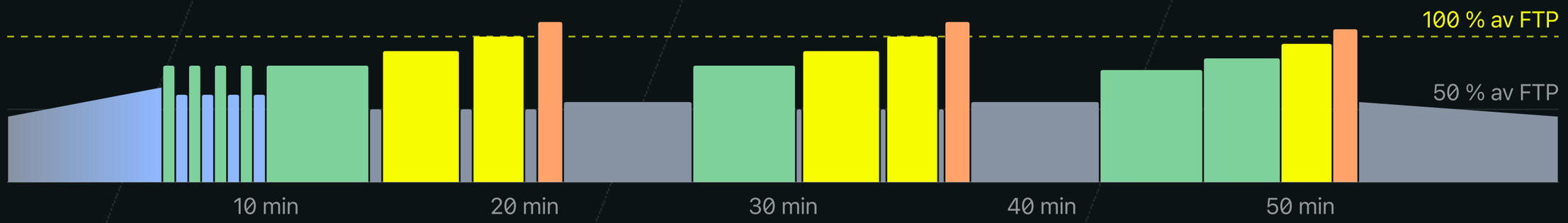
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 6 AV 10

BOC

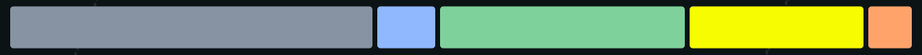
Going Up The Zones

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › Going Up The Zones

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 61 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
25 min	4 min	17 min	12 min	3 min	–

Trappetrinn opp til og over terskel: fire, tre, to og ett minutt, hver hardere enn den forrige. Pausene blir kortere for hver runde, og den siste runden har ingen.

- Pause på 30 sekunder, så 15, så ingen
- Typisk innsats i gravel-ritt

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → Going Up The Zones

Kopier

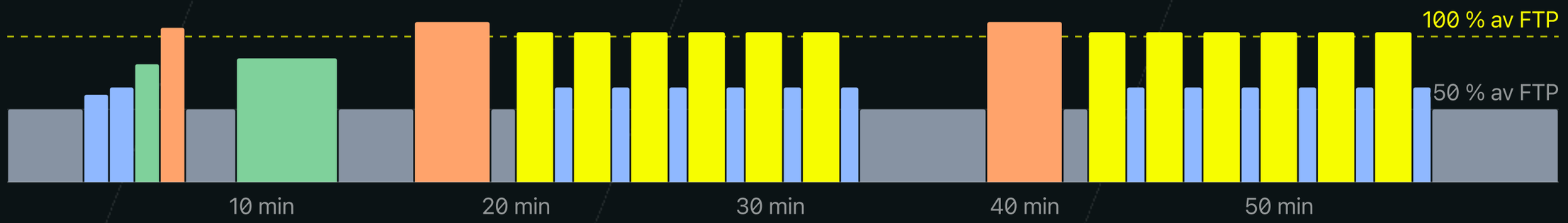
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 7 AV 10

BOC

Lactate Shuttle #1

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › Lactate Shuttle #1

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 1 min 76 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
20 min	11 min	5 min	18 min	7 min	–

Et langt drag på 110 % etterfulgt av seks korte drag rett over FTP, to ganger. Trener kroppen til å tåle og bruke melkesyre over tid.

- To runder: tre minutter på 110 %, så 6 × 1:30 på 103 %
- Bare 45 sekunder pause mellom dragene

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → Lactate Shuttle #1

Kopier

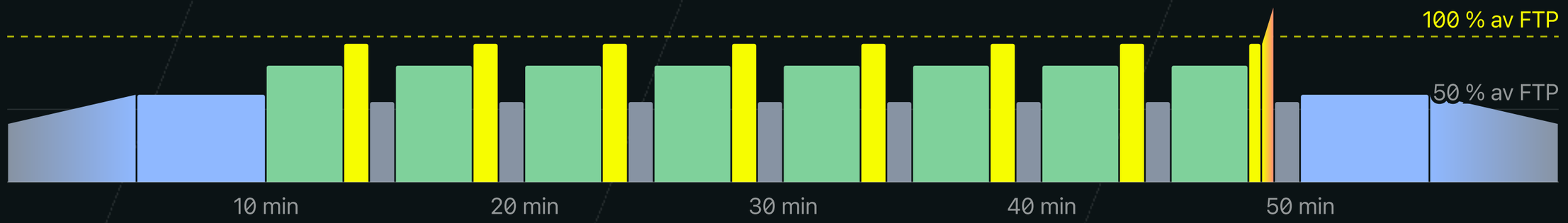
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 8 AV 10

BOC

Sneaky

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › Sneaky

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 56 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
18 min	10 min	24 min	8 min	–	–

Fem runder med tre minutter på 80 % og ett minutt på 95 %, vekselvis med 90 og 60 rpm. Den siste runden slutter i en sprint opp mot 120 %, og det er den som tar deg.

- Kadensen skifter mellom 90 og 60 rpm
- Siste drag stiger fra 95 til 120 %

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → Sneaky

Kopier

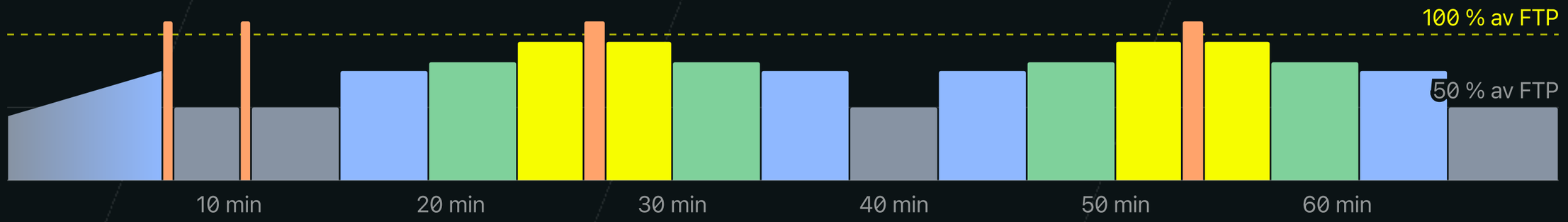
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 9 AV 10

BOC

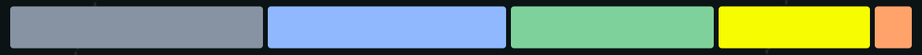
The Egyptian

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › The Egyptian

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 10 min 74 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
20 min	19 min	16 min	12 min	3 min	–

En pyramide som bygger seg opp til ett minutt på 109 % ved 70 rpm, og ned igjen, to ganger. Fra Dirt Destroyer-planen. Trener utholdenhet og styrke.

- Toppen er ett minutt på 109 % ved 70 rpm
- Kadens fra 65 til 110 rpm

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → The Egyptian

Kopier

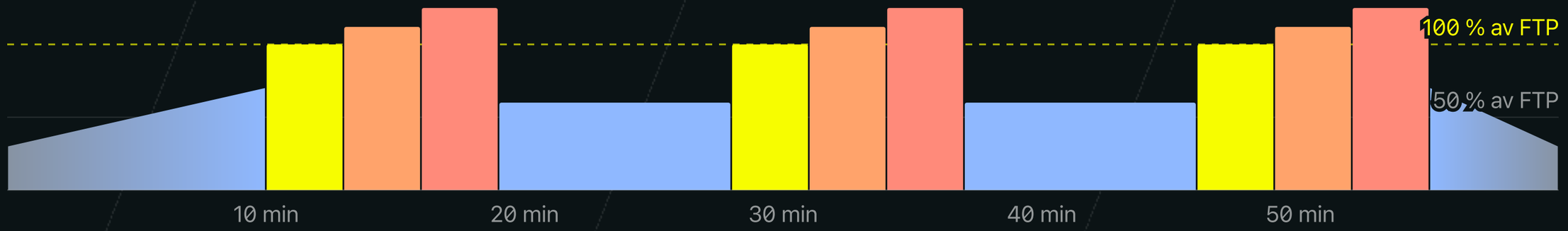
BOC · GRUPPE ZWIFT · TRENINGSPLAN · ØKT 10 AV 10

BOC

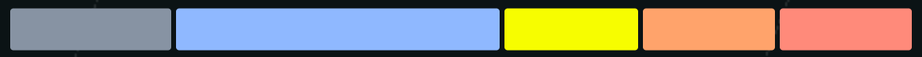
The McCarthy Special

Menu › Workouts › 60-90 minutes to burn › The McCarthy Special

Skriv inn din FTP 250 W



1 t 90 stresspoeng



Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
11 min	22 min	–	9 min	9 min	9 min

Tre blokker med tre minutter på 100, 112 og 125 % av FTP, med ni minutter rolig imellom. Mye anaerobt arbeid som ligner slutten av et ritt.

- Høyest stresspoeng av de ti
- Ni minutter på 60 % mellom blokkene

Velkommen til dagens økt! Gå til Meny → Workouts → 60-90 minutes to burn → The McCarthy Special

Kopier