

Formålet med dette treningsprogrammet er å øke strekningen gradvis over 8 uker for å kunne fullføre et Century-løp. Ved å øke avstanden gradvis bygger du opp kondisjonen du trenger, unngår skader og forhindrer overtrening.

Du starter ved å telle åtte uker tilbake fra datoen for Century-løpet og bruker følgende program som en veiledning til å styre strekning og innsats. Dette programmet er beregnet for personer som er i stand til å fullføre et løp på 25 miles. Hvis du ikke starter på dette nivået, bør du kanskje redusere målet til et halvt Century-løp.

Uke 1: Det totale antallet miles du skal fullføre denne uken, er 60 miles, der den lengste turen er på 25 miles. Denne uken skal du fullføre fire turer til sammen, noe som gir deg tre restitusjonsdager. De to første turene skal være på 12 miles, den tredje på 25 miles, og den fjerde på 11 miles. Du kan bruke restitusjonsdagene denne uken og de andre ukene til å fordele turene i henhold til tidsplanen din. Intensiteten denne uken bør være veldig lav (på et nivå hvor du kan holde i gang en samtale mens du sykler), og du bør unngå lange stigninger.

Uke 2: I uke 2 skal du fullføre til sammen 75 miles, der den lengste strekningen er på 35 miles på én dag. Strekningen for hver av de fire dagene er på henholdsvis 10, 20, 35 og 10 miles. Denne uken må du også passe på å bruke restitusjonsdagene fornuftig slik at du ikke presser deg selv for hardt. Intensiteten i uke 2 skal være nesten den samme som i uke 1, men du kan øke intensiteten noe på eventuelle bakker du møter på.

Uke 3: I uke 3 skal du fullføre til sammen 95 miles, der den lengste turen er på 40 miles. Strekningene for denne uken er: 20, 25, 40 og 10 miles. Intensiteten skal ikke øke fra uke 3, og du bør unngå å overanstrenge deg på den lange turen denne uken. Det er viktig at du passer på å spise mat regelmessig nå som strekningene øker.

Uke 4: I uke 4 har den totale strekningen økt til 105 miles, der den lengste turen er på 50 miles. Denne uken inneholder også fire treningsdager, inkludert turer på 15, 20, 50, og 20 miles. Denne uken skal intensiteten fortsatt holdes på et lavt nivå, og du bør passe ekstra godt på slik at du ikke overanstrenger deg på den lengste turen.

Uke 5: Nå som avstanden begynner å øke til over et halvt Century-løp, bør du ta værforhold og tid på døgnet i betraktning før du starter en tur. Pass på at du har med passende klær hvis det ser ut til at det blir kaldere eller hvis det er sannsynlig at det skal regne på turen. Du må også passe på å ha på refleks hvis det blir mørkt tidlig. Den lengste turen denne uken er på 60 miles. Sammenlagt strekning denne uken er 125 miles. Turene skal være på 20, 30, 60 og 15 miles. Intensiteten denne uken kan øke etter hva du synes er behagelig, men husk at hovedmålet skal være å fullføre avstandene, ikke å gjøre det raskt.

Uke 6: Denne uken har både den lengste totale avstanden og den lengste dagsturen du må fullføre for å forberede deg til et Century-løp. Den lengste turen er på 70 miles, og den sammenlagte strekningen for uken er 135 miles. Disse turene er på 20, 30, 70, og 15 miles. Husk å bruke restitusjonsdagene til å komme deg etter hver treningsøkt. Når du har fullført denne uken, kan du være sikker på at du kan fullføre et Century-løp etter en ukes avtrapping.

Uke 7: Det er en god grunn til at denne uken består av færre miles enn den forrige – nemlig at du skal la kroppen hvile før du fullfører Century-løpet. Den lengste turen skal ikke være lenger enn 55 miles, og du skal ikke sykle mer enn 70 miles denne uken.

Uke 8: Century-løp!

Hvis du skader deg eller følger deg overanstrengt under noe tidspunkt i løpet av programmet, bør du redusere strekningene etter behov. Du må aldri presse deg gjennom et treningsprogram bare for å fullføre det, og pass alltid på at du prioriterer helsen først.