

Syftet med det här träningsprogrammet är att under 8 veckor gradvis öka din träningsdos så att du kan slutföra ett lopp på 160 km / 100 miles. Genom att gradvis öka distansen bygger du upp den styrka som behövs, undviker skador samt förhindrar att bli övertränad.

Börja genom att räkna bakåt 8 veckor från ditt lopp på 160km / 100 miles och använd följande program som en vägledning för att hantera dina pass och ansträngningar. Det här programmet förutsätter att du börjar med förmågan och styrkan att genomföra en tur på 40 km /25 miles. Om du inte börjar på den här nivån bör du överväga att minska ditt mål till 80 km/ 50 miles.

Vecka 1: Det totala antalet mil att slutföra den här veckan är 100km / 60 miles, med en längsta tur på 40 km / 25 miles. Den här veckan ska du slutföra totalt 4 turer, vilket ger dig 3 dagar av vila. De två första turerna ska vara 20 km /12 miles, den tredje 45km / 25miles och den fjärde 15km/11 miles. Du kan använda den här veckans eller någon annan veckas dagar för återhämtning i 12 fortsättningen för att sprida ut turerna på ett bra sätt utifrån ditt schema. Intensiteten den här veckan bör vara mycket låg (så att du fortfarande klarar att föra en konversation medan du cyklar) och du bör undvika branta uppförsbackar.

Vecka 2: Det totala antalet mil att slutföra under vecka 2 är 120km / 75 miles , där den maximala sträckan för en dag är 56km / mil. Körsträckan för var och en av de 4 cyklingsdagarna är: 16, 32, 56 respektive 16 km (10, 20, 35, och 10 miles). Återigen, använd vilodagarna klokt så att du inte pressar dig själv för hårt under programmets andra vecka. Intensiteten ska vara ungefär som under vecka 1, men du ska kunna öka intensiteten i eventuella backar som du stöter på.

Vecka 3: Den totala körsträckan för vecka 3 är 155km / 95 miles, med en lång tur på 65km / 40 miles. Turerna för den här veckan är: 35, 40, 65 och 15 km (20, 25, 40 och 10 miles). Intensiteten bör inte öka från vecka 3, och du bör hålla ett rimligt tempo under den här veckans långa tur. Det är viktigt att se till att äta regelbundet i takt med att sträckan ökar.

Vecka 4: Den här veckans körsträcka ökar till 170 km med en längsta tur på 80km / 50 miles. Återigen, den här veckan cyklar du i 4 dagar turer om 20, 35 ,80 och 35 (15, 20, 50 och 20 miles). Kom ihåg att hålla en låg intensitet och i synnerhet hålla ett rimligt tempo under veckans längsta dag.

Vecka 5: Nu när distansen börjar sträcka sig över 80 km / 50 miles bör du ta hänsyn till vädret och till vilken tid på dagen du startar dina turer. Se till att ha med dig rätt kläder om det ser ut att bli kallare under turen eller om det finns risk för regn. Om solen går ned tidigt ska du även se till att bära lämpliga kläder med reflexer. Den maximala dagssträcka för en tur den här veckan är 95km 60 miles, vilket ger en total veckodistans på 200km / 125 miles. De här turerna bör vara 30, 50, 95 och 15 km (20, 30, 60, 15 miles) långa. Du kan öka intensiteten den här veckan om det känns bra, men kom ihåg att huvudmålet är att slutföra sträckorna, inte att klara av dem snabbt.

Vecka 6: Den här veckan innehåller både den längsta totalsträckan och den längsta dagsturen du kommer att göra för att förbereda dig inför ett lopp på 160km 100 miles. Den längsta turen är 115km / 70 miles, och den totala sträckan för veckan är 220km / 125 miles. De här turerna är 30, 50, 115 och 25km (20, 30, 70, 15 miles) långa. Kom ihåg att använda vilodagarna för att återhämta dig efter varje träningspass. När den här veckan är över ska du känna att du efter en veckas nedtrappning kan genomföra ett lopp på 160km / 100 miles.

Vecka 7: Det finns en orsak till att den här veckan har färre mil än föregående vecka – du låter din kropp vila litet innan du slutför ditt lopp på 160km /100 miles. Den längsta turen bör inte överstiga 90km 55 miles, och du ska inte tillryggalägga mer än 115km / 70 miles under hela veckan.

Vecka 8: Lopp på 160km / 100 miles!

Om du någon gång under det här programmet får en skada eller känner dig överdrivet trött ska du minska sträckan efter dina behov. Pressa dig aldrig genom ett träningsprogram bara för att slutföra det, och se till att prioritera din allmänna hälsa.