

# TRÄNINGSPROGRAM



HÄLSA



# Hej alla Arcona-atleter!

Hoppas att alla mår bra och träningen går framåt.

Nu går träningen in i den bästa tiden på året för triathlon! Årstiden när utomhusbassängerna snart öppnar och när dagarna blir varmare och kvällarna längre.

Redan under den första veckan har vi ytterligare en långhelg med Valborg och Första Maj och då passar vi såklart på att köra periodens träningshelg; tre dagar med lite mer distans och volym. Alla de långa passen ska genomföras i ett behagligt och lugnt tempo. Träningshelgen under den första veckan innebär också att periodiseringen ser lite annorlunda ut än annars där just den första veckan blir hela periodens största vecka. För tävlingsgruppen handlar det nu om en träningsvecka på mer än tio timmar!

Man kan nu också börja trycka på lite mera på intervallpassen. Intervallpassen ska inte vara maximala men hårda och ansträngande. Ett väldigt bra riktmärke är att man ska kunna avsluta ett intervallpass lika bra som påbörjar det – ett jämnt och stadigt tempo.

I periodens podd pratar vi om tränings- och tävlingskläder så lyssna gärna på den för värdefulla tips. Även om vädret nu blir varmare är det fortfarande flerlayersprincipen på överkroppen som gäller, i synnerhet under cykelträning.

Hoppas att vi alla ses under de kommande veckorna för gemensam träning!  
Kom ihåg att ni alltid kan ställa frågor via FB-sidan.

Ha det bra så länge! - Jojje & Jonas

## ARCONA TRIATHLON CHALLENGE, TRÄNINGSGRUPP HÄLSA, V 18-21

Vecka 18	275,0	Intensitet	Pass / Instruktioner	
Uthållighet	50	10-12 Borg Prattempo	<b>KORTPROMENADEN</b> Rask promenad i 50 minuter, gärna i så lugn miljö som möjligt! Ta med en kompis!	
Uthållighet	90	10-12 Borg Prattempo	<b>LÅNGPROMENADEN</b> Rask promenad i 75 minuter, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!	
Uthållighet	45	12-14 Borg Lätt andfådd	<b>MINIJOGGEN</b> Varva 2 min rask promenad med 3 min lugn och lätt jogg under 45 min. Alltså, mera jogg än promenad jämfört med föregående period.	
Rörlighets- träning	45	Lugnt	<b>CHILLIN'OUT</b> Någon lugn och mjuk träningsform som stretchar, masserar och slappnar av kroppen. Yoga, pilates, vattengymnastik, simning eller liknande.	
Styrketräning	45	11-13 Borg Ta i lagom	<b>BYGGPROJEKTET</b> Kör cirkelstyrka på gym eller hemma med egna hantlar, expanderband och mjukmatta. Kör med vikter eller bara med kroppsvikt, det primära är det blir någon form av motståndsträning för musklerna.	

© COLTING BORSSÉN 2020

Innehållet på Coltingborssen.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

**VECKA 19****290,0****Meter /  
Intensitet****Pass / Instruktioner****Uthållighet****50**10-12 Borg  
Prattempo**KORTPROMENADEN**

Rask promenad i 50 minuter, gärna i så lugn miljö som möjligt! Ta med en kompis!

**Uthållighet****45**12-14 Borg  
Lätt andfådd**MINIJOGGEN**

Varva 2 min rask promenad med 3 min lugn och lätt jogg under 45 min.

**Uthållighet****105**10-12 Borg  
Prattempo**LÅNGPROMENADEN**

Rask långpromenad, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!

**Rörlighets-  
träning****45**

Lugnt

**CHILLIN'OUT**

Någon lugn och mjuk träningsform som stretchar, masserar och slappnar av kroppen. Yoga, pilates, vattengymnastik, simning eller liknande.

**Styrketräning****45**11-13 Borg  
Ta i lagom**BYGGPROJEKTET**

Kör cirkelstyrka på gym eller hemma med egna hantlar, expanderband och mjukmatta. Kör med vikter eller bara med kroppsvikt, det primära är det blir någon form av motståndsträning för musklerna.


© COLTING BORSSÉN 2020

Innehållet på coltingborssen.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

VECKA 20	295,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Uthållighet	55	10-12 Borg Prattempo	<b>KORTPROMENADEN</b> Rask promenad i 55 minuter, gärna i så lugn miljö som möjligt! Ta med en kompis!	
Uthållighet	45	12-14 Borg Lätt andfådd	<b>MINIJOGGEN</b> Varva 2 min rask promenad med 3 min lugn och lätt jogg under 45 minuter.	
Uthållighet	100	10-12 Borg Prattempo	<b>LÅNGPROMENADEN</b> Rask promenad i drygt en och en halv timme, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!	
Rörlighets- träning	45	Lugnt	<b>CHILLIN'OUT</b> Någon lugn och mjuk träningsform som stretchar, masserar och slappnar av kroppen. Yoga, pilates, vattengymnastik, simning eller liknande.	
Styrketräning	50	11-13 Ta i lagom	<b>BYGGPROJEKTET</b> Kör cirkelstyrka på gym eller hemma med egna hantlar, expanderband och mjukmatta. Kör med vikter eller bara med kroppsvikt, det primära är det blir någon form av motståndsträning för musklerna.	

© COLTING BORSSÉN 2020

Innehållet på coltingborssen.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

VECKA 21	190,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Uthållighet	40	10-12 Borg Prattempo	<b>KORTPROMENADEN</b> Rask promenad i 40 minuter, gärna i så lugn miljö som möjligt! Ta med en kompis!	
Uthållighet	75	10-12 Borg Prattempo	<b>LÅNGPROMENADEN</b> Rask promenad i 75 minuter, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!	
Rörlighets- träning	45	Lugnt	<b>CHILLIN'OUT</b> Någon lugn och mjuk träningsform som stretchar, masserar och slappnar av kroppen. Yoga, pilates, vattengymnastik, simning eller liknande.	
Styrketräning	30	11-13 Borg Ta i lagom	<b>BYGGPROJEKTET</b> Kör cirkelstyrka på gym eller hemma med egna hantlar, expanderband och mjukmatta. Kör med vikter eller bara med kroppsvikt, det primära är det blir någon form av motståndsträning för musklerna.	

© COLTING BORSSÉN 2020

Innehållet på coltingborssen.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).