

# TRÄNINGSPROGRAM



MOTION



# 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 MOTION, V 18-21 - SPECIALTRÄNING**

Vecka 18	490,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Intervall	50	15-17 Borg	<p><b>SAID AOUITA</b>                      10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan. 3x5 min hårt med 2 min vila mellan varje intervall. Långt ifrån max men med ett bra driv där ansträngningen kräver en andning på djupet och hårt arbete. Varje intervall ska vara jämn i farten och sista intervallen ska gå minst lika snabbt som den första. Ansträngningen ska vara under mjölksyrakänning men betydligt hårdare än distanslöpning. Jämför med samma pass i förra perioden!                      5-10 min lugn jogg eller promenad</p>	
Sim Styrka	55	2000	<p><b>VLADIMIR SALNIKOV</b>                      Insim: 4x50 m frisim + 4x25 polosim, vila 15 sek genom allt</p> <p>Huvudserie: 3x200 armsim, vila 15, lugnt + 3x150 armsim, vila 15, medelhårt + 3x100 armsim vila 15, hårt + 4x75 endast paddlar, vila 15, hårt + 4x50 endast paddlar, vila 15, max + 4x25 endast paddlar, vila 15, max. 1 min extravila mellan varje set</p> <p>Avsim: 50 löst</p>	
Cykel Styrka/Intervall	50	15-17 Borg	<p><b>GREG LEMOND</b>                      Rulla 5-10 min uppvärmning.</p> <p>Därefter 5x90 sek med 30 sek vila mellan varje. Öka belastningen för varje intervall.</p> <p>Huvudserien är 6-5-4-3-2-1 min på tung utväxling och låg kadens. Sikta på mellan 65 och 75 i kadens. Tänk att det är en låggradig klättring som krävet stadigt men inte maximalt arbete. Naturligtvis ska det vara tuffast mot slutet av serien:) Tänk på det här passet som en enda lång uppförbacke! Fast med pauser inlagda. Och det är ju en bonus:) 1 min vila mellan varje intervall.</p> <p>3-5 min lugnt trampande efteråt.</p>	
Långhelg Dag 1	90	11-13 Borg	<p><b>VINTERN RASAR UT - DEL 1</b>                      -Distanscykling 90 min. Lugnt och stabilt. Fira fullföljande med extra efteråt!</p>	
Långhelg Dag 2	135	12-14 Borg	<p><b>VINTERN RASAR UT - DEL 2</b>                      -Lång löpning 75 min. Jämnt och stadigt.                      -Lång simning. 2500 m. Så mycket distans och i sträck som möjligt. Ett förslag på serie är 5x500 meter. Paddel &amp; dolme går bra.                      Alternativt lägg det här simpasset under någon av de andra veckodagarna.</p>	
Långhelg Dag 3	110	12-14 Borg	<p><b>VINTERN RASAR UT - DEL 3</b>                      -Distanscykling 90 min. Making it happen. Håll igen på intensitet                      -Bricklöpning 20 min rakt av cykel. "Bara" spring. Spring. Spring. Som korna på kosläpp!</p>	


© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 19	335,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
<b>Löp Distans</b>	75	12-14 Borg	<p><b>GRETE WAITZ</b> Lugn distanslöpning med syfte att träna uthållighet och löpekonomi. Ansträngningen ska aldrig vara högre än 14 på Borgskalan och mjölksyran ska vara långt borta. Sträva efter bästa teknik (lätt på foten, hög frekvens) och anpassa efter terräng-om rundan är kuperad så kan man promenera uppför för att hålla nere intensitet. Ta med vätska - träna på att dricka i farten!</p>
<b>Löp Aerob Intervall</b>	50	15-17 Borg	<p><b>SAID AOUITA</b> 10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan. 3x5 min hårt med 2 min vila mellan varje intervall. Långt ifrån max men med ett bra driv där ansträngningen kräver en andning på djupet och hårt arbete. Varje intervall ska vara jämn i farten och sista intervallen ska gå minst lika snabbt som den första. Ansträngningen ska vara under mjölksyrakänning men betydligt hårdare än distanslöpning. Jämför med tidigare intervallpass. 5-10 min lugn jogg eller promenad efteråt.</p>
<b>Sim Intervall/Fart</b>	55	1750	<p><b>MICHAEL GROSS</b> Insim: 4x100 m blandat. 8x25 polosimsövning, vila 15". Första 15 meter polosim + 10 m vanligt frisim</p> <p>Huvudserie: Två varv om 20x25 hårt med lika lång vila som arbete. Läger man 25:orna på 20 sek så ska starttiden vara 40". Oavsett fart ska vilan ALDRIG vara längre än 25 sek! 50 meter löst mellan varje varv</p> <p>Avsim: 2x25 ryggsim</p>
<b>Cykel Aerob Intervall</b>	65	15-16 Borg	<p><b>ANDY HAMPSTEN</b> 10 min uppvärmning 3+2+1 min i stegrande belastning från hårt till mycket hårt, rulla 1 min mellan varje</p> <p>4x8 min Långt ifrån max men med ett bra driv där ansträngningen kräver en andning på djupet och hårt arbete. Varje intervall ska vara jämn i effort och sista intervallen ska vara minst lika stark som den första. Ansträngningen ska vara under mjölksyrakänning och strax under. Puls kan tillåtas att "driva" 5-6 slag mellan första o sista intervallen. Valfri kadens. 2 min vila mellan varje. Jämför med tidigare intervallpass - nu ska det finnas mera kräm i benen:)</p> <p>5 min lugnt</p>
<b>Cykel Distans</b>	90	11-13 Borg	<p><b>JOOP ZOETEMELK</b> Lugn och stabil distanscykling utan andra krav att hålla jämn och tämligen låg ansträngning samt konstans trampande genom passet.</p>


© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 20	370,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	90	12-14 Borg	<p><b>GRETE WAITZ</b> Lugn distanslöpning med syfte att träna uthållighet och löpekonomi. Ansträngningen ska aldrig vara högre än 14 på Borgskalan och mjölksyran ska vara långt borta. Sträva efter bästa teknik (lätt på foten, hög frekvens) och anpassa efter terräng-om rundan är kuperad så kan man promenera uppför för att hålla nere intensitet. Vätskebältet ska med! OBS: Möjligheten ges också till att dela upp det här distanspasset på två delar samma dag.</p> <p><b>MO FARAH</b> 10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan.</p> <p>20 varv x 30 sek snabb löpning + 30 sek promenad. Tempot på den snabba löpningen ska vara runt 80-90% av maxfart. Men tänk på att hushålla med krafterna så att hela serien blir jämn. 5 min lugn jogg</p>	
Löp Kort Intervall	50	15-17 Borg		
Sim Intervall/Fart	45	1500	<p><b>MATT BIONDI</b> <b>Insim:</b> 200 valfritt + 3x50 (25 polosim + 25 vanligt frisim vxlvis) + 3x50 (25 rygg + 25 frisim), vila 15 sek genom hela insimmet. <b>Huvudserie:</b> 3 varv om (4x50 frisim HÅRT, med endast 10 sek vila mellan varje + 100 m dolme lugnt efteråt) Vila 1 min extra mellan varje helt varv. Jämn hög fart genom hela serien. <b>Avsim:</b> 4x25 ryggsim</p>	
Cykel Aerob Intervall	65	15-16 Borg	<p><b>ANDY HAMPSTEN</b> 10 min uppvärmning 3+2+1 min i stegrande belastning från hårt till mycket hårt, rulla 1 min mellan varje</p> <p>4x8 min Långt ifrån max men med ett bra driv där ansträngningen kräver en andning på djupet och hårt arbete. Varje intervall ska vara jämn i effort och sista intervallen ska vara minst lika stark som den första. Ansträngningen ska vara under mjölksyrakänning och strax under. Pulsen kan tillåtas att "driva" 5-6 slag mellan första o sista intervallen. Valfri kadens. 2 min vila mellan varje. Våga dra lite växlar nu, peta in en tyngre och kräma ur! 5 min lugnt</p>	
Cykel Distans	120	11-13 Borg	<p><b>JOOP ZOETEMELK</b> Lugn och stabil distanscykling utan andra krav att hålla jämn och tämligen låg ansträngning samt konstant trampande genom passet. Cykla helst så solo som mycket, det är inte samma sak att cykla ensam i tempobågen som att sitta 20 man i en klunga som tränar för Vättern.</p>	

© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 21	320,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	75	12-14 Borg	<b>GRETE WAITZ</b> Lugn distanslöpning med syfte att träna uthållighet och löpekonomi. Ansträngningen ska aldrig vara högre än 14 på Borgskalan och mjölksyran ska vara långt borta. Sträva efter bästa teknik (lätt på foten, hög frekvens) och anpassa fart efter terräng. Och bara för att distanspasset är kortare än annars så ska det inte gå snabbare! OBLIGATORISKT MED VÄTSKEBÄLTA!	
Löp Aerob Intervall	50	15-17 Borg	<b>SAID AOUITA</b> 10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan. 3x5 min hårt med 2 min vila mellan varje intervall. Långt ifrån max men med ett bra driv där ansträngningen kräver en andning på djupet och hårt arbete. Varje intervall ska vara jämn i farten och sista intervallen ska gå minst lika snabbt som den första. Ansträngningen ska vara under mjölksyrakänning men betydligt hårdare än distanslöpning. Jämför med tidigare pass. Alla pass blir inte PB men sätt hög standard! 5-10 min lugn jogg eller promenad	
Sim Intervall/Fart	55	1750	<b>MICHAEL GROSS</b> Insim: 4x100 m blandat. 8x25 polosimsövning, vila 15". Första 15 meter polosim + 10 m vanligt frisim  Huvudserie: Två varv om 20x25 hårt med lika lång vila som arbete. Läger man 25:orna på 20 sek så ska starttiden vara 40". Oavsett fart ska vilan ALDRIG vara längre än 25 sek! 50 meter löst mellan varje varv  Avsim: 2x25 ryggsim	
Cykel Styrka/Intervall	50	15-17 Borg	<b>GREG LEMOND</b> Rulla 10 min uppvärmning.  Därefter 5x90 sek med 30 sek vila mellan varje. Öka belastningen för varje intervall.  Huvudserien är 6-5-4-3-2-1 min på tung utväxling och låg kadens. Sikta på mellan 65 och 75 i kadens. Tänk att det är en låggradig klättring som krävet stadigt men inte maximalt arbete. Naturligtvis ska det vara tuffast mot slutet av serien:) Upp för berget igen! 1 min vila mellan varje intervall.  3-5 min lugnt trampande efteråt.	
Cykel Distans	90	11-13 Borg	<b>JOOP ZOETEMELK</b> Lugn och stabil distanscykling utan andra krav att hålla jämn och tämligen låg ansträngning samt konstans trampande genom passet. Solocykling helst.	

© COLTING BORSSÉN 2020

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