

# TRÄNINGSPROGRAM



HÄLSA



## Hej alla Arcona-adepter,

Det positiva är att vi nu går in i sommaren på riktigt. Det negativa är att alla konditionsevent i närtid är inställda. Det kan man såklart tackla på olika sätt och vi hoppas att vi gemensamt gör det på bästa tänkbara sätt – genom att älska träningen och dess härliga och allomfattande effekter! Vi kommer under alla omständigheter tillsammans köra en egen triathlondag i slutet på sommaren även om det blir en tävling i den bemärkelsen. Riktigt kul att se hur många som lyft sin simning den senaste tiden! Det var ett starkt gäng som tränade tillsammans på Eriksdalsbadet i söndags!


Under de kommande fyra veckorna lanserar vi "Äventyrsträningspasset"! Det här är ett pass som är lika ospecifikt som det låter men som inte desto mindre kan vara rejält prövande och utvecklande. Men det ger också möjlighet till varierad träning som man normalt inte tränar och för upplevelser i naturen. Under det här passet kan man cykla MTB eller gravelbike. Man kan köra spontan swimrun eller springa en vandringsled. Man kan SUPPA eller paddla eller en kombination av flera nämnda aktiviteter. Man kan också köra ett vanligt distanspass cykel eller löpning men idén är att det ska kännas lite friare och mera kravlöst än ett typiskt distanspass som ändå har ett visst ramverk att förhålla sig till.

En annan nyhet som en del har på schemat är barfotapasset löpning på gräs som heter "Zola Budd" efter den sydafrikanske löparikonen. Det här ska också vara ett kravlöst men ändå utvecklande pass som stimulerar löpteknik och underbensstyrka. Det ska vara lekfullt med promenad, jogg och löpning i högre fart varvat med varandra.

Häng i med träningen! Njut av livet och av den tilltagande sommaren! Vi träffas snart igen för fler träningspass tillsammans för de som vill.

Bästa  
Jonas & Jojje

# ARCONA TRIATHLON CHALLENGE, TRÄNINGSGRUPP HÄLSA, V 22-25

VECKA 22	210,0	Intensitet	Pass / Instruktioner	
Äventyrsträning!	75	11-13 Borg	<p><b>TOM WARREN</b> Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla på racercykel eller ett på MTB eller gravelbike. Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat. Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!</p>	
Uthållighet	75	10-12 Borg Prattempo	<p><b>LÅNGPROMENADEN</b> Rask promenad i 75 minuter, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!</p>	
Uthållighet	45	12-14 Borg Lätt andfådd	<p><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.</p>	
Rörlighets- träning	45	Lugnt	<p><b>CHILLIN'OUT</b> Någon lugn och mjuk träningsform som stretchar, masserar och slappnar av kroppen. Yoga, pilates, vattengymnastik, simning eller liknande.</p>	
Styrketräning	45	11-13 Borg Ta i lagom	<p><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.</p>	

© COLTING BORSSÉN 2020

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

VECKA 23

240,0

Meter /  
Intensitet

Pass / Instruktioner

**Äventyrsträning!**

75

11-13 Borg

**TOM WARREN**

Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla på racercykel eller ett på MTB eller gravelbike.  
Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.  
Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!

**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 24

240,0

Meter /  
Intensitet

Pass / Instruktioner

**Äventyrsträning!**

75

11-13 Borg

**TOM WARREN**

Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla på racercykel eller ett på MTB eller gravelbike.  
Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.  
Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!

**Uthållighet**

45

12-14 Borg  
Lätt andfådd**MINIJOGGEN**

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

**Uthållighet**

100

10-12 Borg  
Prattempo**LÅNGPROMENADEN**

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

**CHILLIN'OUT**

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**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 25	150,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Äventyrsträning!	75	11-13 Borg	<b>TOM WARREN</b> Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla på racercykel eller ett på MTB eller gravelbike. Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat. Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!	
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).