

TRÄNINGSPROGRAM



NYBÖRJARE



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 NYBÖRJARE, V 19-21 - SPECIALTRÄNING

Vecka 19	195,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Löp Distans	75	12-14 Borg	<p>GRETE WAITZ 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>
Sim Intervall/Fart	55	1750	<p>MICHAEL GROSS 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>
Cykel Aerob Intervall	65	15-16 Borg	<p>ANDY HAMPSTEN 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. Jämför med tidigare intervallpass - nu ska det finnas mera kräm i benen:)</p> <p>5 min lugnt</p>

© COLTING BORSSÉN 2020

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



Vecka 20	215,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Löp Kort Intervall	50	15-17 Borg	<p>MO FARAH</p> <p>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.</p> <p>5 min lugn jogg</p>
Sim Intervall/Fart	45	1500	<p>MATT BIONDI</p> <p>Insim: 200 valfritt + 3x50 (25 polosim + 25 vanligt frisim vxlvis) + 3x50 (25 rygg + 25 frisim), vila 15 sek genom hela insimmet.</p> <p>Huvudserie: 3 varv om (4x50 frisim HÅRT, med endast 10 sek vila mellan varje + 100 m dolme lugnt efteråt)</p> <p>Vila 1 min extra mellan varje helt varv. Jämn hög fart genom hela serien.</p> <p>Avsim: 4x25 ryggsim</p>
Cykel Distans	120	11-13 Borg	<p>JOOP ZOETEMELK</p> <p>Lugn och stabil distanscyklning 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	155,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Löp Aerob Intervall	50	15-17 Borg	<p>SAID AOUITA 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</p>
Sim Intervall/Fart	55	1750	<p>MICHAEL GROSS 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>
Cykel Styrka/Intervall	50	15-17 Borg	<p>GREG LEMOND Rulla 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:) Upp för berget igen!! 1 min vila mellan varje intervall.</p> <p>3-5 min lugnt trampande efteråt.</p>

© COLTING BORSSÉN 2020

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

