

# TRÄNINGSPROGRAM



NYSTART



## 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 NYSTART, V 22-25 - SPECIALTRÄNING

| Vecka 22                     | 245,0 | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner  |  |
|------------------------------|-------|--------------------|---|---|
| <b>Löp Distans</b>           | 60    | 12-14 Borg         | <p><b>ÅKE "BITEN" ERIKSSON</b><br/>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>Sim Intervall/distans</b> | 60    | 1850               | <p><b>GLEN HOUSMAN</b><br/>Insim: 200 valfritt + 2x100 (25 frisim, 25 rygg, vxlvis) + 4x50 (25 polosim + 25 frisim)<br/>Vila 20 sek mellan allt genom hela insimmet.<br/>Teknik: 4x25 knutna nävar-övning, vila 15'. Första 15 meter knutna nävar + 10 m vanligt frisim</p> <p>Huvudserie: Armsim, paddel/dolme. 300+250+200+150+100+50 meter frisim i kontrollerad distansfart. Vila 20-30 sek mellan varje.<br/>Avsim: 4x25 m rygg</p>  |   |
| <b>Cykel Aerob Intervall</b> | 65    | 15-16 Borg         | <p><b>MIGUEL INDURAIN</b><br/>10 min uppvärmning<br/>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 intervall - bara att rulla lugnt.</p> <p>5 min lugnt</p> |   |
| <b>Äventyrsträning!</b>      | 60    | 11-13 Borg         | <p><b>TOM WARREN</b><br/>Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass eller ett på MTB eller gravelbike.<br/>Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.<br/>Äventyrsträningsspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!</p>  |   |


© COLTING BORSSÉN 2020

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

| Vecka 23                        | 280,0     | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner   |  |
|---------------------------------|-----------|--------------------|--|---|
| <b>Äventyrsträning!</b>         | <b>90</b> | 11-13 Borg         | <p><b>TOM WARREN</b><br/>Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass eller ett på MTB eller gravelbike.<br/>Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.<br/>Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!</p>  |   |
| <b>Löp<br/>Aerob Intervall</b>  | <b>55</b> | 15-17 Borg         | <p><b>ABEBE BIKILA</b><br/>10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan.<br/>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.<br/>Jämför med tidigare intervallpass.<br/>5-10 min lugn jogg eller promenad efteråt.</p> |   |
| <b>Sim<br/>Intervall/styrka</b> | <b>60</b> | 1900               | <p><b>JAN BIDRMAN</b><br/>Insim: 200 valfritt + 2x100 (25 frisim, 25 rygg, vxlvis) + 4x50 (25 knutna nävar + 25 frisim)<br/>Vila 20 sek mellan allt genom hela insimmet.<br/>Teknik: 8x25 polosimsövning, vila 15". Första 15 meter polosim + 10 m vanligt frisim<br/><br/>Huvudserie: 10x100 frisim armsim (paddlar + dolme). Jämn stadig fart. 5 med 20 sek vila, 5 med 15 sek vila mellan.<br/>Avsim: 4x25 m dubbelrygg</p>   |   |
| <b>Cykel<br/>Kort Distans</b>   | <b>75</b> | 11-13 Borg         | <p><b>GRAEME OBREE</b><br/>Kortare distanspass med målet att jobba med konstant belastning med så få stopp och så lite "rull" som möjligt. Cykla helst ensam eller med en partner. Idealiskt att försöka få 100% av passet i tempobågen.</p>   |   |

© COLTING BORSSÉN 2020

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

| Vecka 24               | 250,0 | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner  |  |
|------------------------|-------|--------------------|---|---|
| Löp Terräng            | 40    | 13-15 Borg         | <p><b>ANN TRASON</b><br/>En så kuperad löprunda som det går att hitta, gärna en varvbana på kuperat elljusspår. Inte överdrivet tekniskt. Målet är att hålla tämligen jämn ansträngning genom hela passet där målet är att anpassa stegfrekvens och hållning till kuperingen. Lätta o snabba fötter uppför och sträck ut nedför. Jobba med och inte mot gravitationen. Håll ned ansträngning uppför genom att tassa lätt på fötterna och luta in i backen. Släpp handbromsen i slutet av alla nedförsbackar.</p>  |   |
| Sim Styrka             | 65    | 2150               | <p><b>PETER VANDERKAAY</b><br/>Insim: 4x75 m frisim + 4x50 bröstsim/ryggsim per 25 + 4x25 polosim, vila 15 sek genom allt<br/>Huvudserie: 15x100 armsim, paddlar och dolme. En lugn + två hårda, växelvis. 20 sekunders vila mellan varje hundring. Armarna ska nästan ha ramlat av vid slutet av den här serien!<br/><br/>Avsim: 50 löst</p>   |   |
| Cykel Styrka/Intervall | 55    | 15-17 Borg         | <p><b>JEANNIE LONGO</b><br/>Rulla 10 min uppvärmning.<br/>Därefter 5x90 sek med 30 sek vila mellan varje. Öka belastningen för varje intervall.<br/><br/>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 uppförsbacke! Fast med pauser inlagda. Och det är ju en bonus:)<br/>1 min vila mellan varje intervall.<br/><br/>3-5 min lugnt trampande efteråt.</p> |   |
| Äventyrsträning        | 90    | 11-13 Borg         | <p><b>TOM WARREN</b><br/>Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass eller ett på MTB eller gravelbike.<br/>Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.<br/>Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!<br/>Det här ska vara ett heldagsäventyr mer eller mindre så blanda olika aktiviteter eller åtminstone två olika. En dag som bygger styrka, uthållighet och entusiasm! Kravlöst och kul.</p>   |   |

© COLTING BORSSÉN 2020

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

| Vecka 25            | 145,0 | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner   |
|---------------------|-------|--------------------|--|
| Äventyrsträning!    | 90    | 11-13 Borg         | <p><b>TOM WARREN</b><br/>Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass eller ett på MTB eller gravelbike.<br/>Spring eller hajka en led eller kör en kombination av flera aktiviteter som SUP, paddling, simning eller något annat.<br/>Äventyrsträningspasset ska kännas nytt, fräscht, kravlöst och roligt!</p>  |
| Sim Intervall/Fart  | 45    | 1500               | <p><b>MATT BIONDI</b><br/><b>Insim:</b> 200 valfritt + 3x50 (25 polosim + 25 vanligt frisim vxlvis) + 3x50 (25 ryggsim + 25 frisim), vila 15 sek genom hela insimmet.<br/><b>Huvudserie:</b> 3 varv om (4x50 frisim HÅRT, med endast 10 sek vila mellan varje + 100 m dolme lugnt efteråt)<br/>Vila 1 min extra mellan varje helt varv. Jämn hög fart genom hela serien.<br/><b>Avsim:</b> 4x25 ryggsim</p>  |
| Löp Aerob Intervall | 55    | 15-17 Borg         | <p><b>ABEBE BIKILA</b><br/>10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan.<br/>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.<br/>Jämför med tidigare pass. Alla pass blir inte PB men sätt hög standard!<br/>5-10 min lugn jogg eller promenad</p> |
| Cykel Distans       | 90    | 11-13 Borg         | <p><b>GEORGE HINCAPIE</b><br/>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).