

# TRÄNINGSPROGRAM



HÄLSA



# Hej alla Arcona-adepter!

Vi hoppas att ni har haft en fin midsommar och att de flesta av er har en semester att se fram emot inom de närmaste veckorna. Förhoppningsvis går också träningen bra och att alla har hittat både kontinuitet och struktur som passar den egna ambitionsnivån.

Nu går vi in i slutfasen av träningsperioden inför vår egen triathlonutmaning mot slutet av sommaren. Även om vi inte kommer köra en regelrätt tävling så hoppas vi att det här slutmålet tillhandahåller tillräckligt med motivation för att hänga i med träningen under de sista månaderna. Och för att ni ska få känna på lite riktig tävlingsträning så spetsar vi nu träningen under den kommande perioden med en del tävlingsspecifika inslag!

I *Nystartsgruppen* är träningen fortsättningsvis åt det minimalistiska slaget med färre antal pass så det passar dem som har mindre med tid men som ändå vill utmana sig själva.

*Motionsgruppen* har lite flera pass och ett upplägg som bygger på vårt tävlingsträningskoncept men där ska man också ta träningen lite mera kravlöst och se de passen som en spännande uppgradering av formen.

De som kör *Tävlingssgruppens* schema får däremot chansen att bekänna färg ordentligt nu med utmanande kombinationspass och riktigt hårda intervallpass!


I *Hälsogruppen* fortsätter vi på inslagen linje med en mix av lättare konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning.

En del av er har ju redan testat på simning i öppet vatten och vår förhoppning är att fler ska följa efter! Efter några ovanligt varma veckor så är våra svenska vatten osedvanligt varma och det inbjuder till simträning.

Lyssna på vår träningspodd och följ med i det nya material som finns på sajten.

Till dess vi ses nästa gång, ha en underbar sommar! //Jonas & Jojje

# ARCONA TRIATHLON CHALLENGE, TRÄNINGSGRUPP HÄLSA - TÄVLINGSTRÄNING, V 26-29

VECKA 26	225,0	Intensitet	Pass / Instruktioner	
<b>Äventyrsträning!</b>	<b>90</b>	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>	
<b>Uthållighet</b>	<b>75</b>	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>	
<b>Uthållighet</b>	<b>60</b>	12-14 Borg Lätt andfådd	<p><b>MINIJOGGEN</b> Varva 2 min rask promenad med 5 min lugn och lätt jogg under 45 min. Alltså, mera jogg än promenad jämfört med föregående period.</p>	
<b>Rörlighets- träning</b>	<b>45</b>	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>	
<b>Styrketräning</b>	<b>45</b>	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 27

255,0

Meter /  
Intensitet

Pass / Instruktioner

**Äventyrsträning!**

90

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**

60

12-14 Borg  
Lätt andfådd**MINIJOGGEN**

Varva 2 min rask promenad med 5 min lugn och lätt jogg under 60 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 28

255,0

Meter /  
Intensitet

Pass / Instruktioner

**Äventyrsträning!**

90

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**

60

12-14 Borg  
Lätt andfådd**MINIJOGGEN**

Varva 2 min rask promenad med 5 min lugn och lätt jogg under 60 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 29	150,0	Meter / 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>	
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	30	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).