

TRÄNINGSPROGRAM



MOTION



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 MOTION - TÄVLINGSTRÄNING, V.26-29

Vecka 26	480,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Tempodag 1 Simning	50	1800	FAVOURITE 50'S Insim: 400 valfritt + 8x25 tempo med 20 sek vila 20x50 i tävlingsfart med 10 sek vila. Kör gärna med våtdräkt i utebassäng eller annars med dolme. Avsim: 200 meter
Tempodag 2 Cykel + löp	80	15-17 Borg	BASTARD BRICK 20 km cykling i tävlingsfart elr strax över + 5 km löpning i tävlingsfart. Steady, tufft men kontrollerat. Kort uppvärmning + nedvarvning
Återhämtning Dag 1 + 2	30	11-12 Borg	IN RECOVERY Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Två återhämtningsdagar i rad!
Distansdag 1 Simning	50	2000	SMÅ GRODORNA alternativ 1: 2 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 60 sek alternativ 2: 2000 m/45-60 min, simning open water
Distansdag 2 Cykel	120	13-15 Borg	BLURRED LINES Tävlingslikt distanspass i tempobågen med så få stopp som möjligt. Fikapassens tid är förbi! Kör med tre flaskor och minimera stoppen. Börja lugnt och bygg lite intensitet mot slutet. 10 min av varje timme ska vara powertraining med 60-kadens.
Distansdag 3 Cykel + Löp	150	13-15 Borg	BACKING IT UP The clue is in the title! Backa upp gårdagens cykelpass med ytterligare en lång dag! 2 tim cykel + 30 min bricköpning. Liksom igår 10 min av varje cykeltimme med powertraining på tung växel, ca 60 i kadens. Distansfart rakt igenom samt en löpning i stabilt tempo.

© COLTING BORSSÉN 2020

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



Vecka 27	315,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	45	12-14 Borg	<p>SPRING SPRING SPRING SLÄPP HÅSTARNA FRIA! Nyckelpass löpning. 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.</p>	
Löp Kort Distans	30	12-14 Borg	<p>SUMMER IN THE CITY 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.</p>	
Simning TEST	55	2400	<p>SIMTEST Insim: 4x75 frisim + 4x50 frisim/ryggsim per 25 + 4x25 polosim. Vila 15 sek genom allt. 8x25 vila 20 sek. En lös + en hård</p> <p>VÄLJ MELLAN: 1: Testserie: 15x100 bästa snittfart! Välj en STARTTID som ger ca 15-20 sek vila. Simningen ska vara hård och jämn. Notera tiderna så gott du kan. Simma gärna med dolme men utan paddlar. 2: På tid: 400 m all-out, simma i så fall 11x100 på steady efter testet.</p> <p>Avsim: 4x25 m ryggsim Jämför med förra perioden!</p>	
Sim Distans OW	40		<p>SOL, VIND & VATTEN 5 min lugn uppvärmning 3x10 min prog 1-5, ökad intensitet för varje intervall, från lugnt till högre än tävlingsfart (hårt men inte max), vila 90 sek mellan varje</p>	
Cykel Intervall	75	15-17 Borg	<p>ON THE ROAD AGAIN Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 3x15 min från steady till hårt, rulla 3 min mellan varje 10 min rull</p>	
Löp Aerob Intervall	70	15-17 Borg	<p>BOYS OF SUMMER 10-15 min uppvärmning + 4x80 m stegringslopp med 30 sek promenadvila mellan. 3x10 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>	

© COLTING BORSSÉN 2020


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

Vecka 28	410,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Löp Distans	90	13-15 Borg	KENYAN DAY Nyckelpass löpning delad på två delar. Morgonpass på ca 60 min, kväll på 30 min. Minst sex timmal mellan passen. Under pass 1 ska ansträngningen aldrig vara högre än 14 på Borgskalan och mjölksyran ska vara långt borta. Pass 2 ska börja lika lugnt och sedan bygga mot steady sista 15 minuterna! Avsluta på topp!
Löp Kort Distans	45	12-14 Borg	HIPS DON'T LIE 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-omrundan är kuperad så kan man promenera uppför för att hålla nere intensitet.
Simning Intervall	55	2000	ALIDEBERG REVISITED Insim: 300 valfritt + 3x100 (25 polosim+25 vanligt vxlvis) + 6x50 (25 rygg+25 frisim), vila 15 sek igenom hela insim Huvudserie: 3 varv om (4x50 frisim HÅRT, med 10 sek vila + 100 meter dolme, lugnt) Vila 1 min extra mellan varje varv. Jämn hög fart genom hela serien. Avsim: 200 meter
Sim Distans OW	40		SOL, VIND & VATTEN 5 min lugn uppvärmning 3x10 min prog 1-5, ökad intensitet för varje intervall, från lugnt till högre än tävlingsfart (hårt men inte max), vila 90 sek mellan varje
Cykel Intervall	110	15-17 Borg	NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 4x10 min kontrollerat hårt, steady. 3 min rullvila mellan 4x5 min hårt, på gränsen till blodigt, 2 min rullvila mellan 10 min lugn cykling
Löp Intervall	70	15-18 Borg	STEVE PREFONTAINE 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 15x400 intervallöppning (helst på friidrotsbana(i kontrollerat hårt tempo. Start varje 2 min. Sträva efter jämn och hög fart med möjligheten att öka mot slutet. 10 min jogg

© COLTING BORSSÉN 2020

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



Vecka 29	620,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Tempodag 1 Simning	50	2300	HOLD THE LINE Insim: 400 valfritt + 8x25 tempo med 20 sek vila 15x100 i tävlingsfart med 10 sek vila. Kör gärna med våtdräkt i utebassäng eller annars med dolme. Det ska vara på gränsen till blodigt hårt! Avsim: 200 meter	
Tempodag 2 Cykel + löp	90	15-17 Borg	BASTARD BRICK 30 km cykling i tävlingsfart elr strax över + 6 km löpning med 3 km i mitten i tävlingsfart, resten 20% lugnare. Kör gärna det här passet som ett partempo. Kort uppvärmning + nedvarvning	
Återhämtning Dag 1	30	11-12 Borg	IN RECOVERY Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning.	
Distansdag 1 Simning	60	3000	SALLY BAUER alternativ 1: 3 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 90 sek alternativ 2: 3000 m/55-70min, simning open water	
Distansdag 2 Cykel	180	12-14 Borg	BREAKING BAD Ett av hela träningsårets längsta cykelpass. Målet är tre timmar i sadeln där självförtroende och distansuthållighet byggs. Kör tävlingslikt (tempobåge, få stopp, ingen rulle) men stressa inte. Sista timmen ska vara stark! Satsa på tre timmar!	
Distansdag 3 Cykel + löpning	180	12-14 Borg	BACKING IT UP The clue is in the title! Liksom förras distansblocket; backa upp gårdagens cykelpass med ytterligare en lång dag! 2.5 tim cykel + 30 min bricköppning. 10 min av varje cykeltimme med powertraining på tung växel, ca 60 i kadens. Distansfart rakt igenom samt en löpning i stabilt tempo. Njut av sista timmen och att ha klarat av en mastodontblock av kvalitativ triathlonträning!	
Återhämtning Dag 2	30	11-12 Borg	IN RECOVERY Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning.	

© COLTING BORSSÉN 2020

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