

TRÄNINGSPROGRAM



NYSTART



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 *Tävlingsgruppens* 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 NYSTART, V.26-29

Vecka 26	290,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Simning Intervall	50	1700	<p>ALIDEBERG REVISITED Insim: 200 valfritt + 2x100 (25 polosim+25 vanligt vxlvis) + 4x50 (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 nytt varv. Jämn hög fart genom hela serien. Avsim: 200 meter</p>
Cykel Intervall	90	15-17 Borg	<p>NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 3x10 min kontrollerat hårt, steady. 3 min rullvila mellan 3x5 min hårt, på gränsen till blodigt, 2 min rullvila mellan 10 min lugn cykling</p>
Löp Intervall	60	15-18 Borg	<p>STEVE PREFONTAINE 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 10x400 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</p>
Äventyrsträning	90	11-13 Borg	<p>TOM WARREN Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass 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, krävligt och roligt! 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! Krävligt och kul.</p>


© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 27	295,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Sim Distans Open Water	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	75	15-17 Borg	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	
Löp Aerob Intervall	70	15-17 Borg	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.	
Den Korta Dagen!	110	12-14 Borg	DONE AND DUSTED En mini-triathlon i ett svep med tävlingsväxlingar. 20 min sim open water + 1 tim cykel + 30 min löpning. Steady men inte max. Se det som en träningstävling i submaximal fart.	


© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 28	320,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Simning Intervall	50	1700	<p>ALIDEBERG REVISITED Insim: 200 valfritt + 2x100 (25 polosim+25 vanligt vxlvis) + 4x50 (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 nytt varv. Jämn hög fart genom hela serien. Avsim: 200 meter</p>	
Cykel Intervall	110	15-17 Borg	<p>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</p>	
Löp Intervall	70	15-18 Borg	<p>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</p>	
Äventyrsträning	90	11-13 Borg	<p>TOM WARREN Valfri aktivitet med valfri utrustning! Cykla ett vanligt distanspass 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! 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 29	295,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Sim Distans Open Water	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	75	15-17 Borg	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	
Löp Aerob Intervall	70	15-17 Borg	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.	
Den Korta Dagen!	110	12-14 Borg	DONE AND DUSTED En mini-triathlon i ett svep med tävlingsväxlingar. 20 min sim open water + 1 tim cykel + 30 min löpning. Steady men inte max. Se det som en träningstävling i submaximal fart.	

© COLTING BORSSÉN 2020

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