

# TRÄNINGSPROGRAM



TÄVLING



# 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 TÄVLING, V 26-29 - TÄVLINGSTRÄNING

Vecka 26	770,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Tempodag 1 Löpning	60	15-18 Borg	<b>TRACK TORTURE</b> 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 1x2000 m + 3x1000 m (helst på friidrottsbana), 200 m gångvila mellan varje. Börja hårt och avsluta jättehårt! Hata coachen mot slutet av passet!) 5-10 min nedjogg	
Tempodag 2 Simning	50	2300	<b>FAVOURITE 50'S</b> Insim: 400 valfritt + 8x25 tempo med 20 sek vila 30x50 i tävlingsfart med 10 sek vila. Kör gärna med vätträkt i utebassäng eller annars med dolme. Avsim: 200 meter	
Tempodag 2 Cykel + löp	95	15-17 Borg	<b>BASTARD BRICK</b> 30 km cykling i tävlingsfart elr strax över + 6 km löpning i tävlingsfart. Steady, tufft men kontrollerat. Kort uppvärmning + nedvarvning	
Återhämtning Dag 1 + 2	30	11-12 Borg	<b>IN RECOVERY</b> Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Två återhämtningsdagar i rad!	
Distansdag 1 Simning	65	3000	<b>SMÅ GRODORNA</b> alternativ 1: 3 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 60 sek alternativ 2: 3000 m/60-80 min, simning open water	
Distansdag 1 Löpning	110	12-14 Borg	<b>EN MIDSOMMARNATTS DRÖM</b> Stabil distanslöpning med vätskebalte o energi. Börja lugnt och låt sista 30 min vara de starkaste!	
Distansdag 2 Cykel	180	13-15 Borg	<b>BLURRED LINES</b> 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	180	13-15 Borg	<b>BACKING IT UP</b> The clue is in the title! Backa upp gårdagens cykelpass med ytterligare en lång dag! 2.5 tim cykel + 30 min bricköppning. 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	450,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	60	12-14 Borg	<p><b>SPRING SPRING SPRING SLÄPP HÅSTARNA FRIA!</b> 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	40	12-14 Borg	<p><b>SUMMER IN THE CITY</b> 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><b>SIMTEST</b> <b>Insim:</b> 4x75 frisim + 4x50 frisim/ryggsim per 25 + 4x25 polosim. Vila 15 sek genom allt. 8x25 vila 20 sek. En lös + en hård</p> <p><b>VÄLJ MELLAN:</b> <b>1: Testserie:</b> 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. <b>2: På tid:</b> 400 m all-out, simma i så fall 11x100 på steady efter testet.</p> <p><b>Avsim:</b> 4x25 m ryggsim Jämför med förra perioden!</p>	
Sim Distans OW	40		<p><b>SOL, VIND &amp; VATTEN</b> 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><b>ON THE ROAD AGAIN</b> 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><b>BOYS OF SUMMER</b> 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>	
Den Korta Dagen!	110	12-14 Borg	<p><b>DONE AND DUSTED</b> 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.</p>	

Vecka 28	620,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Löp Distans	120	13-15 Borg	<p><b>KENYAN DAY</b> Nyckelpass löpning delad på två delar. Morgonpass på ca 75 min, kväll på 45 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!</p>
Löp Kort Distans	45	12-14 Borg	<p><b>HIPS DON'T LIE</b> 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 Intervall	55	2300	<p><b>ALIDEBERG REVISITED</b> Insim: 300 valfritt + 3x100 (25 polosim+25 vanligt vxlvis) + 6x50 (25 rygg+25 frisim), vila 15 sek igenom hela insim Huvudserie: 4 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>
Sim Distans OW	40		<p><b>SOL, VIND &amp; VATTEN</b> 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	110	15-17 Borg	<p><b>NOT READY TO MAKE NICE</b> 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>
Cykel Distans	180	12-14 Borg	<p><b>NO LINE ON THE HORIZON</b> Nyckelpass cykling. Lugnt kontrollerat tempo med jämn ansträngning. 10 min powertraining varje timme, 60 i kadens. Cykla gärna solo eller med sällskap av en eller två. Undvik stora klungor.</p>
Löp Intervall	70	15-18 Borg	<p><b>STEVE PREFONTAINE</b> 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>

© COLTING BORSSÉN 2020

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



Vecka 29	930,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Tempodag 1 Löpning	60	15-18 Borg	<b>RUNT RAMNASJÖN</b> 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 2x10 min intervallöppning i kontrollerat hårt tempo. Steady. Sista intervallen ska vara den bästa. 2 min vila mellan varje 5-10 min nedjogg	
Tempodag 1 Simning	50	2300	<b>HOLD THE LINE</b> 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	130	15-17 Borg	<b>BASTARD BRICK</b> 40 km cykling i tävlingsfart elr strax över + 8 km löpning med 4 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	<b>IN RECOVERY</b> Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning.	
Distansdag 1 Simning	60	3000	<b>SALLY BAUER</b> alternativ 1: 3 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 90 sek alternativ 2: 3000 m/55-70min, simning open water	
Distansdag 1 Löpning	120	12-14 Borg	<b>RUNNING ON EMPTY</b> Stabil distanslöpning med vätskebalte o energi. Börja lugnt och låt sista 30 min vara de starkaste!	
Distansdag 2 Cykel	240	12-14 Borg	<b>BREAKING BAD</b> Ett av hela träningsårets längsta cykelpass. Här ska gränser korsas och barriärer krossas! Målet är fyra 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 fyra timmar!	
Distansdag 3 Cykel + löpning	210	12-14 Borg	<b>BACKING IT UP</b> The clue is in the title! Liksom förras distansblocket; backa upp gårdagens cykelpass med ytterligare en lång dag! 3 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	<b>IN RECOVERY</b> 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).