

TRÄNINGSPROGRAM



HÄLSA



Hej alla Arconaadepter!

Vi gissar att det allra flesta av er är på semester just nu. Härligt och välförtjänt! Semestern är ju tveklöst en tid för vila och återhämtning men samtidigt finns det också mer tid än annars för ett motionspass här och där. Att börja en i övrigt ledig dag med en timmes rörelse och träning är inte annat än en perfekt start som ger mersmak.

Dem av er som följer våra Tävlings- samt Motionsprogram har någon form av träningspass i princip varje dag. Man kan såklart sälla och välja en del i programmen efter eget behag men det är också den sista "seriösare" träningen på programmet innan de sista tre veckornas formtoppning som kulminerar den 4 september på vår Arcona Triathlon Challenge-dag vid Hellasgården.


Nystartsprogrammet är ju i vanlig ordning lite mer minimalistiskt och bjuder egentligen endast på ett pass per disciplin och vecka.

Följer man vårt Hälsoprogram så hoppas vi att man gillar vårt Semesterträningspass som kan genomföras på valfri badstrand! Ett perfekt litet pass innan man njuter av resten av dagen i sin solstol. För er som nu börjar fundera på hur man ska lägga upp sitt deltagande under den 4 september med avseende på kläder, utrustning och mat/vätska så kommer vi att gå igenom det i kommande podd och under kommande period.

Till dess, njut av semester och ledighet!

Jonas & Jojje

ARCONA TRIATHLON CHALLENGE, TRÄNINGSGRUPP HÄLSA - TÄVLINGSTRÄNING, V 30-33

VECKA 30	225,0	Intensitet	Pass / Instruktioner	
Semestertränningen!	60	11-13 Borg	SCOTT TINLEY Träning på strand, i sand eller i vatten! Spring eller promenera barfota, simma eller paddla! Kör gympa, gymnastik eller spontan styrketräning!	
Uthållighet	75	10-12 Borg Prattempo	LÅNGPROMENADEN Rask promenad i 75 minuter, gärna i skogen eller på ett motionsspår. Lyssna på en podd, musik eller njut av tystnaden!	
Uthållighet	60	12-14 Borg Lätt andfådd	MINIJOGGEN Varva 2 min rask promenad med 5 min lugn och lätt jogg under 45 min. Alltså, mera jogg än promenad jämfört med föregående period.	
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 31

255,0

Meter /
Intensitet

Pass / Instruktioner

Semester-
träningen!

60

11-13 Borg

SCOTT TINLEY

Träning på strand, i sand eller i vatten!
Spring eller promenera barfota, simma eller paddla! Kör gympa, gymnastik eller spontan styrketräning!

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).

**Semester-
träningen!**

60

11-13 Borg

SCOTT TINLEY

Träning på strand, i sand eller i vatten!

Spring eller promenera barfota, simma eller paddla! Kör gympa, gymnastik eller spontan styrketräning!

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.

VECKA 33**150,0****Meter /
Intensitet****Pass / Instruktioner****Semester-
träningen!****60**

11-13 Borg

SCOTT TINLEY

Träning på strand, i sand eller i vatten!
Spring eller promenera barfota, simma eller paddla! Kör gympa, gymnastik eller spontan styrketräning!

Uthållighet**75**10-12 Borg
Prattempo**LÅNGPROMENADEN**

Rask promenad i 75 minuter, 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**30**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).