

TRÄNINGSPROGRAM



MOTION



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 forntoppning 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 MOTION - TÄVLINGSTRÄNING, V.30-33

Vecka 30	500,0	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	100	15-17 Borg	BASTARD BRICK 30 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. Kör med fulla 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 31	340,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	60	12-14 Borg	<p>SPRING SPRING SPRING SLÄPP HÄSTARNA 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	50		<p>SOL, VIND & VATTEN 5 min lugn uppvärmning 4 x10 min prog 1-4, 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 32	410,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	100	13-15 Borg	<p>KENYAN DAY Nyckelpass löpning delad på två delar. Morgonpass på ca 60 min, kväll på 40 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>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-om rundan är kuperad så kan man promenera uppför för att hålla nere intensitet.</p>	
Simning Intervall	55	2000	<p>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</p>	
Sim Distans OW	50		<p>SOL, VIND & VATTEN 5 min lugn uppvärmning 4 x10 min prog 1-4, ökad intensitet för varje intervall, från lugnt till högre än tävlingsfart (hårt men inte max), vila 90 sek mellan varje</p>	
Cykel Intervall	90	15-17 Borg	<p>NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 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	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>	

© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 33	560,0	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	150	12-14 Borg	BREAKING BAD Lite kortare än förra periodens distanspass. Kör tävlingslikt (tempobåge, få stopp, ingen rulle) men stressa inte. Sista 30 minuterna ska vara starka! Satsa på 2.5 timmar!	
Distansdag 3 Cykel + löpning	150	12-14 Borg	BACKING IT UP The clue is in the title! Liksom förras distansblocket; backa upp gårdagens cykelpass med ytterligare ett långpass! 2 tim cykel + 30 min bricköpning. 10 min av varje cykeltimme med powertraining på tung växel, ca 60 i kadens. Distansfart rakt igenom samt en löpning i stabilt tempo.	
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).