

TRÄNINGSPROGRAM



NYSTART



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 NYSTART, V.30-33

Vecka 30	290,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Simning Intervall	50	1700	<p>ALIDEBERG REVISITED Insim: 200 valfritt + 4x50 (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: 100 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. 4 x 1 km intervallöppning (helst på friidrottsbana) i kontrollerat hårt tempo. 90 sek vila mellan varje intervall. Sträva efter jämn och hög fart med möjligheten att öka mot slutet. 10 min jogg</p>
Minitriathlon	60	13-15 Borg	<p>SCOTT TINLEY Valfri kombination av simning, cykel och löpning eller bara två av grenarna. Försök att göra det enkelt och roligt!</p>

© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 31	295,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Sim Distans Open Water	40		SOL, VIND & VATTEN 5 min lugn uppvärmning 3x10 min prog 1-3, 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. 3 x10 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 32	290,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner
Simning Intervall	50	1700	ALIDEBERG REVISITED Insim: 200 valfritt + 4x50 (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: 100 meter
Cykel Intervall	80	15-17 Borg	NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 10x3 min hårt med 1 min rullvila mellan varje intervall. 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 friidrottsbana) i kontrollerat hårt tempo. Start varje 2 min. Sträva efter jämn och hög fart med möjligheten att öka mot slutet. 10 min jogg
Äventyrsträning	90	11-13 Borg	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, krävöst 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! Krävöst och kul.

© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 33	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).