

TRÄNINGSPROGRAM



TÄVLING



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 TÄVLING, V 30-33 - TÄVLINGSTRÄNING

Vecka 30	650,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Tempodag 1 Simning	55	2300	MERMAID 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	
Tempodag 2 Cykel + löp	90	15-17 Borg	ANOTHER BRICK IN THE WALL 30 km cykling i tävlingsfart elr strax över + 6 km löpning i tävlingsfart. Kort uppvärmning + nedvarvning	
Återhämtning Dag 1	30	11-12 Borg	BREATHE Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Eller vila helt om tiden är knapp	
Distansdag 1 Simning	45	2000	THE CRAWLER alternativ 1: 2 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 60 sek alternativ 2: 2000 m/35-45 min, simning open water	
Distansdag 1 Löpning	100	12-14 Borg	RUNNING ON EMPTY Stabil distanslöpning med vätskebalte o energi. Börja lugnt och låt sista 30 min vara de starkaste!	
Distansdag 2 Cykel + löp	150	12-14 Borg	COMFORTABLY NUMB 2 tim cykel + 30 min brickköpning. 10 min av varje cykeltimme ska vara powertraining på tung växel, ca 70-75 i kadens. Distansfart rakt igenom samt en löpning i stabilt tempo.	
Distansdag 3 Cykel	150	12-14 Borg	NO LINE ON THE HORIZON 2.5 tim cykel. Starta lugnt och bygg en aning intensitet varje timme. Sista timmen ska vara steady och stark! Inga långa fikastopp!	
Återhämtning Dag 2	30	11-12 Borg	SLUTA NÄR JAG VILL Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Eller helvila.	


© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 31	460,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Löp Distans	90	12-14 Borg	RUNNING ON EMPTY 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.	
Löp Intervall	60	15-18 Borg	RUN LIKE HELL 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 3 x 6min intervallöppning i kontrollerat hårt tempo. Steady. 2 min vila mellan varje 5 min nedjogg	
Sim Distans	50	2500	DU BORDE VANT DIG NU Insim: 12x50 m (25 frisim+25 rygg/bröst) + 12x25 lös/medel/hårt. Vila 15 sek genom hela insim. Huvudserie: Armsim, paddel/dolme: 350+300+250+200+150+100+50 meter frisim i distansfart. 20-30 sek vila mellan varje. Avsim: 200 meter rygg/bröstsimsim	
Cykel Intervall	80	15-17 Borg	NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 3x8 min kontrollerat hårt, steady. 3 min rullvila mellan 3x4 min hårt, på gränsen till blodigt, 2 min rullvila mellan 10 min lugn cykling	
Den Långa Dagen!	180	12-14 Borg	LONG GONE BEFORE DAYLIGHT En mini-långdistans i ett svep med "långsamma" växlingar. 30 min sim (helst open water) + 2 tim cykel + 30 min löpning. Lugnt och stabilt. Ta inte mer än 20 min paus mellan sim och cykel och bara 5 min mellan cykel och löp.	


© 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 Kort Distans	50	12-14 Borg	<p>STEP ON 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-omrundan är kuperad så kan man promenera uppför för att hålla nere intensitet.</p>	
Löp Teknik Terräng	50	12-15 Borg	<p>THE WONDERS AT YOUR FEET Terränglöpning på stig, led eller motionsspår. Ju mer tekniskt desto bättre! Målet är att använda naturens assymetri och utveckla ett kvickare, spänstigare och mer reaktivt löpsteg! Intensiteten ska inte vara högre en medelhård (Borg 13-15) och farten är helt irrelevant. Det viktiga är att försöker vara så kvick i fötterna man kan och studsa runt mellan ojämnheter i underlaget. Spring gärna i tunna och lätta skor för bättre känsla. Sträva efter en hög frekvens i löpsteg och snabba fötter!</p>	
Simning Intervall	60	2500	<p>ROLL WITH IT Insim: 200 valfritt + 2x75 m frisim + 2x50 rygg + 2x25 benspark. Huvudserie, med dolme och paddlar: 10x50 jämn fart, vila 15 sek + 10x25 (1 lös+1 hård), vila 15 sek 50 löst 8x50 jämn fart, vila 15 sek + 8x25 (1 lös+1 hård), vila 15 sek 50 löst 6x50 jämn fart, vila 15 sek +6x25 (1 lös+1 hård), vila 15 sek Avsim: 4x25 ryggsim</p>	
Cykel Intervall	70	15-17 Borg	<p>NOT READY TO MAKE NICE Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila 2x10 min kontrollerat hårt, steady. 3 min rullvila mellan 2x5 min hårt, på gränsen till blodigt, 2 min rullvila mellan 10 min lugn cykling</p>	
Cykel Distans	180	12-14 Borg	<p>NO LINE ON THE HORIZON Nyckelpass cykling. Lugnt kontrollerat tempo med jämn ansträngning. Cykla gärna solo eller med sällskap av en eller två. Undvik stora klungor. Bygg momentum igenom passet och avsluta starkt sista timmen.</p>	

© COLTING BORSSÉN 2020

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

Vecka 33	680,0	Meter / Intensitet	Pass / Instruktioner	
Tempodag 1 Löpning	60	15-18 Borg	RUN LIKE HELL 15-20 min lugn uppvärmning. 5x60 m stegringslopp. Gå tillbaka emellan. 3x8 min intervallöppning i kontrollerat hårt tempo. Steady. 2 min vila mellan varje 5 min nedjogg	
Tempodag 2 Simning	65	2600	MERMAID Insim: 300 valfritt + 3x100 (25 polosim+25 vanligt vxlvis) + 6x50 (25 rygg+25 frisim), vila 15 sek igenom hela insim Huvudserie: 5 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	
Återhämtning Dag 1	30	11-12 Borg	BREATHE Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Hel vilodag funkar också men lätt rörelse är bästa återhämtningen.	
Distansdag 1 Simning	60	3000	THE CRAWLER alternativ 1: 3 x 1000 meter i bassäng, med dolme, distansfart, vila 60 sek alternativ 2: 3000 m/ca 60 min, simning open water	
Distansdag 1 Löpning	105	12-14 Borg	RUNNING ON EMPTY Stabil distanslöpning med vätskebalans o energi. Börja lugnt och låt sista 30 min vara de starkaste!	
Distansdag 2 Cykel + löp	180	12-14 Borg	COMFORTABLY NUMB 2.5 tim cykel + 30 min bricköppning. 10 min av varje cykeltimme ska vara powertraining på tung växel, ca 70-75 i kadens. Distansfart rakt igenom samt en löpning i stabilt tempo. Se till att komma ut på löpningen asap efter cykling och visualisera "jag kan, jag vill, jag vågar Ironman!"	
Distansdag 3 Cykel	150	12-14 Borg	NO LINE ON THE HORIZON 2.5 tim cykel. Starta lugnt och bygg en aning intensitet varje timme. Sista timmen ska vara steady och stark! Mycket tid i aerobågen och ett jäkligt gott humör!	
Återhämtning Dag 2	30	11-12 Borg	SLUTA NÅR JAG VILL Kort och lätt träning, antingen cykel eller simning. Eller bara ta det lugnt och kolla Netflix:) Whatever makes you happy!	