

TRÄNINGSPROGRAM



HÄLSA



Hej alla Arconamedarbetare!

Vi hoppas att alla har haft en härlig semester med både ledighet, sol och lite träning. Äntligen är vi framme vid vår Arcona Triathlon Challenge som vi genomför den 4 september. Det innebär att de sista veckornas träning är formtoppning och att spetsa formen med kortare intervallpass och mer vila. Även om Arcona Triathlon Challenge inte är en tävling utan en triathlonupplevelse är den här formtoppningen en fin avslutning på många månaders förberedelser och träning. Träningen under de här veckorna bygger på korta och ganska intensiva pass. Simpassen är skrivna för öppet vatten så har man ännu inte testat att simma i sjö så är det läge för det nu.

Vår Arcona Triathlon Challenge är en triathlonupplevelse för alla oavsett ambitionsnivå eller förmåga. Vi kommer att ha coacher och ledare i vattnet, på cykeln och i löpspåret dom kommer att supporta och coacha både dem som är längst fram och dem som behöver mer tid på sig. Ingen kommer att bli lämnad ensam ute på banan. Tillsammans kommer vi alla att ha en enastående upplevelse! De praktiska detaljerna för dagen kommer att kommuniceras internt. Vi som coacher vill göra vårt bästa för att avdramatisera den här dagen. Vill man inte köra någon av de två triathlondistanserna så kan man delta på enstaka delsträckor. Mellan varje delsträcka kommer vi att ta en paus och samla ihop oss så att vi startar varje delsträcka tillsammans.

Vi kommer att genomföra triathlonupplevelsen på sprintdistans (750 m simning-20 km cykling-5 km löpning) och den dubbla distansen, olympisk (1500 m simning-40 km cykling-10 km löpning)
Läs våra artiklar om vad man ska tänka på i utrustningsväg och i allmänhet inför sin första triathlon. Vi hoppas verkligen att så många som möjligt vill vara med och köra triathlon den 4 september!

Lycka till med formtoppningen så syns vi om några veckor!

Jonas och Joije



ARCONA TRIATHLON CHALLENGE, TRÄNINGSGRUPP HÄLSA - TOPPNING, V 34-36

VECKA 34	225,0	Intensitet	Pass / Instruktioner	
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 35**255,0****Meter /
Intensitet****Pass / Instruktioner****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).

VECKA 36**155,0****Meter /
Intensitet****Pass / Instruktioner****Uthållighet****60**12-14 Borg
Lätt andfådd**MINIJOGGEN**

Varva 2 min rask promenad med 5 min lugn och lätt jogg under 60 minuter.

**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.

**Triathlon-
upplevelse****ARCONA TRIATHLON CHALLENGE**

Delta i hela triathlon, i någon av delsträckorna eller ta del av någon av de andra aktiviteterna som erbjuds!

© COLTING BORSSÉN 2020

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