

# TRÄNINGSPROGRAM



MOTION



# 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 MOTION, V 34-36, TOPPNING

| Vecka 34                    | 155,0 | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner  |  |
|-----------------------------|-------|--------------------|---|---|
| Löp Intervall               | 45    | 15-18 Borg         | <b>TRACK TORTURE</b><br>10 min lugn jogg + 5x100 stegringslopp till toppfart - promenera tillbaka som återhämtning<br>6x400 meter hårt med 200 joggvila som återhämtning mellan varje intervall.<br>Promenera 5-10 minuter lugnt efteråt.                       |   |
| Sim Intervall- Öppet Vatten | 50    | 14-17 Borg         | <b>OPEN WATER</b><br>10 min lugn simning + 5x20 simtag i toppfart - 30 sek vila mellan varje.<br>5x3 min hårt (alternativt 5x150-200 m om man simmar på distans), tänk tävlingstempo. 1 min vila mellan varje, bara flyt omkring<br>100 m avsim, gärna på rygg. |   |
| Cykel Intervall             | 60    | 15-17 Borg         | <b>NOT READY TO MAKE NICE</b><br>Ca 15 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila<br>2x8 min kontrollerat hårt, steady. 3 min rullvila mellan<br>2x4 min hårt, på gränsen till blodigt, 2 min rullvila mellan<br>5-10 min lugn cykling efteråt          |   |

© COLTING BORSSÉN 2020

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

**Vecka 35****130,0****Meter /  
Intensitet****Pass / Instruktioner****Löp  
Intervall****35**

15-18 Borg

**TRACK TORTURE**

10 min lugn jogg + 5x100 stegringslopp till toppfart - promenera tillbaka som återhämtning  
6x200 meter hårt med 100 joggvila som återhämtning mellan varje intervall.  
Promenera 5-10 min efteråt.

**Simning  
Intervall-  
Öppet Vatten****45**

14-17 Borg

**FIRST WAVE**

10 min lugn simning + 5x20 simtag i toppfart - 30 sek vila mellan varje.  
5x2 min hårt (alternativt 5x ca100 m om man simmar på distans), tänk tävlingstempo. 1 min vila mellan varje, bara flyt omkring  
100 m avsim, gärna på rygg.

**Cykel  
Intervall****50**


15-17 Borg

**PEDAL TO THE METAL**

Ca 10 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila  
6+4+2+1 min i hårt tempo mot max på sista två intervallerna. Rulla 2 min mellan  
varje intervall.  
Cykla löst 10 min efteråt.

© COLTING BORSSÉN 2020

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

| Vecka 36                        | 110,0 | Meter / Intensitet | Pass / Instruktioner  |  |
|---------------------------------|-------|--------------------|---|---|
| Löp Intervall                   | 35    | 14-16 Borg         | <p><b>TRACK TORTURE</b><br/>           10 min lugn jogg + 5x100 stegringslopp till toppfart - promenera tillbaka som återhämtning<br/>           5x400 meter hårt (men inte max) med 200 joggvila som återhämtning mellan varje intervall. Det här passet ska vara lite lugnare än föregående intervallpass!<br/>           Promenera 5-10 min efteråt.</p> |   |
| Simning Intervall- Öppet Vatten | 30    | 14-16 Borg         | <p><b>FIRST WAVE</b><br/>           10 min lugn simning + 5x20 simtag i toppfart - 30 sek vila mellan varje.<br/>           5x1 min hårt (alternativt 5x 50-75 m om man simmar på distans), tänk tävlingstempo.<br/>           1 min vila mellan varje, bara flyt omkring<br/>           100 m avsim, gärna på rygg.</p>                                    |   |
| Cykel Intervall                 | 45    | 15-17 Borg         | <p><b>PEDAL TO THE METAL</b><br/>           Ca 10 min uppvärmning + 5x1 min hårt med 30 sek rullvila<br/>           4+2+1 min i hårt kontrollerat tempo. Rulla 2 min mellan varje intervall.<br/>           Cykla löst 10 min efteråt.</p>  |   |
| Triathlon-upplevelse!           |       |                    | <p><b>ARCONA TRIATHLON CHALLENGE!</b><br/>           Sprintdistans eller olympisk distans! Ha en fantastisk dag!</p>  |   |

© COLTING BORSSÉN 2020

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