

Program for Kvart Jernmand lørdag d. 9. juli 2016.

Programmet starter mandag d. 4. januar (uge 1) og slutter med konkurrencen søndag d. 10 juli. (uge 27) Programmet består altså af i alt 27 uger. Man kan til enhver tid starte ud, men hvis man er begynder er det en fordel at følge programmet fra den første uge.

I programmet er der foreslået programmer for svømmetræning. Det anbefales dog at der til enhver tid allieres med en svømmetræner eller anden erfaren svømmer for at fejlkorrigere og hjælpe med forklaring af teknikøvelser.

Programmet tager udgangspunkt i de to vigtigste aspekter indenfor udholdenhedstræning. Kontinuitet og progression. Kontinuiteten opstår ved at du træner alle passene, hvis du er presset på tid, så sørg for stadig at komme ud at træne, men skær så måske i tiden. Progressionen er indbygget i programmet, i starten vil progressionen være på mængden, og senere hen i intensiteten.

Programmet er bygget op over fire perioder. Hver periode afsluttes med en hvileuge. Hvis du har en periode hvor du f.eks. ikke har mulighed for at træne så meget, eller har en uge hvor du har mulighed for at træne mere fokuseret, så kan du flytte lidt rundt på ugerne, så at der ligger, eller ikke ligger, en hvileuge i den pågældende uge. Perioderne hedder og har følgende fokuspunkter:

Opstarts træning, en 4 ugers periode, hvor du skal til at vænne dig, til at træne struktureret. Du skal altså i denne periode finde ud af hvad det vil sige at være triatlet. Træningen er ikke hård eller lang.

Hvileugerne, tre stykker i alt. Her skal du restituere dig og finde ud af om du har fået noget ud af den sidste træning, dette sker igennem forskellige tests. Når vi udfører test skal vi huske, at de ydre omstændigheder har stor indvirkning på vores resultater. Derfor gælder det om at vi skal forsøge at udfører testene så ens hver eneste gang.

Grund træning, en periode på ti uger. Nu starter træningen for alvor. Fokus vil være på at kunne klare en større og større mængde, men også på at gøre kroppen klar til de kommende belastninger.

Special træning, igen en periode på ti uger. Her skal vi have fundet de intensiteter som vi skal konkurrere på. Vi skal træne de specifikke ting som er relevante for at kunne køre en halv Ironman. Det kunne være energiindtag, åbenvands svømning med masse start, at kunne ligge i bøjlen igennem længere tid og race pace i alle tre discipliner. Mængden vil stige i starten, ellers vil der være fokus på intensiteten. Det er meget vigtigt at være realistisk omkring ens formåen i denne periode.

Konkurrence træning er en fire ugers periode. Hvor vi skal have fin-tunet kroppen. Mængden falder, men det er vigtigt at fastholde intensiteten helt hen til konkurrencen. Men vigtigst af alt, skal kroppen have hvile så du er klar på race-day.

Periodeplan

Uge nr.	Periode	Uge nr. i denne periode
1	Opstarts træning	1
2	Opstarts træning	2
3	Opstarts træning	3
4	Opstarts træning	4
5	Hvileuge.	1
6	Grund træning	1
7	Grund træning	2
8	Grund træning	3
9	Grund træning	4
10	Grund træning	5
11	Grund træning	6
12	Grund træning	7
13	Grund træning	8
14	Hvileuge.	1
15	Special træning	1
16	Special træning	2
17	Special træning	3
18	Special træning	4
19	Special træning	5
20	Special træning	6
21	Special træning	7
22	Special træning	8
23	Hvileuge.	1
24	Konkurrence træning	1
25	Konkurrence træning	2
26	Konkurrence træning	3
27	Konkurrence træning	4

Zoner

Træningen vil blive styret af din egen opfattelse af intensiteten. Det sker ved en stadig evaluering af vejtrækning og følelse. Længere henne i programmet, vil det være en fornemmelse af hvad du kan i de enkelte discipliner. Derfor er det også vigtigt at du får en idé af dine hastigheder, dette kan være ved hjælp af stopur i svømmehal, puls og GPS under cykling og løb. Under cykling og løb vil vi benytte os af disse tre træningszoner:

- Zone 1: Her er du svagt forpustet og du kan snakke flydende.
- Zone 2: Her er du lettere forpustet og det er muligt at samtale, men dog med en let begrænsning.
- Zone 3: Her er du forpustet og du kan kun svare med korte sætninger.

Hvis du bruger et pulsur, skal du forsøge at køre/løbe efter disse procenter, men husk at lytte til kroppen, **det** kan være at dine procenter er lidt lavere.

- Zone 1: 79% af max pulsen
- Zone 2: 85% af max pulsen
- Zone 3: 90% af max pulsen

Forsøg at holde pulsen ens lige meget om du cykler/løbe op ad bakke/ned ad bakke, medvind eller modvind. I triatlon gælder det om at være så stabil som muligt. Husk at det er et 33 ugers program, og du skal gerne holde hele vejen. Pas på at ikke lade dig presse af andres træning. Generelt bliver man skadet pga. fire ting, 1 man træner for meget, 2 for tit, 3 for langt eller 4 for hurtigt. De tre første ting skulle programmet gerne tage højde for, men det er kun dig der kan sørge for at det ikke bliver for hurtigt!!!

Skader

Skader/sygdom. Hvis du bliver skadet eller syg, så er du nødt til at lytte til kroppen, det dur ikke bare at fortsætte. Forstil dig, at du bliver forkølet, du stopper træningen, og efter fem dage er du klar igen. Du har mistet fem dage, men så er du i gang igen. Hvis du derimod fortsætter, risikere du 14 dage med nedsat træning, og alligevel må du i sidste ende tage fem dage uden træning. Så slut resultatet er endnu flere dage uden den rigtige træning. Husk at lytte til kroppen, hvis du ikke føler dig klar til dagens træning, så start med at skære intensiteten af, virker det stadig ikke, så må du også skære i mængden. Husk at det er dig der bestemmer hvad du skal træne, det er ikke trænings programmet.

Strukturer din træning

Hjælp dig selv, din familie og dine omgivelser med at forudsige din træning bedst muligt. Dette kan gøres ved brug af forskellige værktøjer. En simpelt ugeskema som anvist nedenfor er et godt sted og starte. Start med at indføre alle dine pålagte opgaver og indfør derefter 2 svømmepas, 2 cykelpas og 2 løbepas. Dog skal Løbepas 2 være lige efterfulgt af cykling da dette er et X-Løb også kendt som Off-bike løb.

Forsøg desuden at sprede aktiviteterne bedst muligt henover ugen og undgå at have et løbe eller cykelpas lige før svømning.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen						Svøm #2	
Middag							Cykel #2
Efter-middag			Cykel #1				Løb #2
Aften		Svøm#1		Løb #1			

Opstarts træning		
Uge 1 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	30 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen. Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet. Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden	30 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen. Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet. Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m berøring skulder i vejtræningssiden. 100 m svømning ud i et, ingen pause.
Cykling	60 min i alt. 39 min zone 1 – 6 min zone 2 – 15 min zone 1	50 min i zone 1
Løb	20 min i alt. 13 min zone 1 – 2 min zone 2 – 5 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 15 min, de første 2 min zone 2, resten i zone 1.
Uge 2 / 2	Pas 1	Pas 2
Svømning	40 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen. Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet. Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade.	40 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen. Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet. Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m afslappet og med fokus på vejtrækning. 200 m svømning ud i et, ingen pause.
Cykling	72 min i alt. 42 min zone 1 – 12 min zone 2 – 18 min zone 1	65 min i zone 1
Løb	24 min i alt. 14 min zone 1 – 4 min zone 2 – 6 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 17 min, de første 2½ min zone 2, resten i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Uge 3 / 3	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>50 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl</p>	<p>50 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m ballecrawl.</p> <p>300 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	84 min i alt. 45 min zone 1 – 18 min zone 2 – 21 min zone 1	80 min i zone 1
Løb	28 min i alt. 15 min zone 1 – 6 min zone 2 – 7 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 19 min, de første 3 min zone 2, resten i zone 1.
Uge 4 / 4	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>60 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejrtrækning.</p>	<p>60 min. Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejrtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>400 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	96 min i alt. 48 min zone 1 – 24 min zone 2 – 24 min zone 1	95 min i zone 1
Løb	32 min i alt. 16 min zone 1 – 8 min zone 2 – 8 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 21 min, de første 3 min zone 2, resten i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Hvileuge		
Uge 5 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	200 m blandet opvarmning. 5(4*25 m teknik) vælg de fem sværeste øvelser. 100 m så glidende og pænt som muligt. 200 m blandet afsvømning.	God landopvarmning. 500 m test. Forsøg at svømme så jævnt som muligt. Du skal ikke holde pause, hvis du føler behov for pause, så skift stilart, evt. på ryggen.
Cykling	60 min i zone 1.	49 min. 20 min i zone 1, 10 min i zone 2, 3 min i zone 3. 7 min så hårdt som muligt. Pas på med at ligge for hårdt ud, forsøg at køre så jævnt som mulig. Afslut med 20 let i zone 1.
Løb	Test. 10 min opvarmning. 2400 m test (6 runder på atletikstadion). Forsøg at løbe jævnt hele vejen, intensiteten skal holdes i toppen af zone 2. 5 min afløb. Notere alle omgangs tider, slut tid samt evt. puls på omgange og gennemsnit.	x-løb. Løb lige efter cykling. 14 min, i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Grund træning		
Uge 6 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m blandet. 4 * 25 m tommelcrawl, 4 * 25 m klapcrawl 4 * 25 m 3 arme + 6 ben 4 * 25 m glid</p> <p>100 - 200 – 200 – 100 m. Jævnt zone 2 PA 10 sek.</p> <p>Fødder på 200 m. 100 m løs</p> <p>5*100 progressiv PA 10/30 sek.</p> <p>100 m løs</p> <p>I alt 1800 m.</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>500 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	118 min i alt. 57 min zone 1 – 30 min zone 2 – 21 min zone 1	105 min i zone 1
Løb	36 min i alt. 19 min zone 1 – 10 min zone 2 – 7 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 23 min, de første 3½ min zone 2, resten i zone 1.
Uge 7 / 2	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m løs</p> <p>4 * 25 m, søm i panden. 4 * 25 m, Berøring skuldre 4 * 25 m, up-sweep 4 * 25 m, fingre mod bunden 4 * 25 m, berøring modsatte balle</p> <p>100 – 200 – 300 – 400 PA 5/10/15 500 m zone 2 med fødder og HP 100 m løs</p> <p>I alt 2200 m.</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>600 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 66 min zone 1 – 36 min zone 2 – 18 min zone 1	115 min i zone 1
Løb	40 min i alt. 22 min zone 1 – 12 min zone 2 – 6 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 25 min, de første 4 min zone 2, resten i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Uge 8 / 3	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m løs 50 m tommelcrawl, 100 m, (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl) 150 m (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl, 50 m 3 arme + 6 ben) 200 m (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl, 50 m 3 arme + 6 ben, 50 m et øje over vandoverfladen)</p> <p>5*200 m progressiv PA 10 sek. 50 m løs 5*100 m progressiv 1-5 PA 10 sek. Fødder/håndplader 50 m løs 2*50 m. Progressiv. PA: 5 sek. 100 m løs I alt 2400 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>700 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 66 min zone 1 – 36 min zone 2 – 3 min zone 3 - 15 min zone 1	120 min i zone 1
Løb	44 min i alt. 24 min zone 1 – 14 min zone 2 – 6 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 27 min, de første 4½ min zone 2, resten i zone 1.
Uge 9 / 4	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>400 m (50fri-25bryst-50fri-25ryg-50fri-25bryst-50fri-25ryg-25fri-25bryst-25fri-25ryg)</p> <p>4 * 25 m, søm i panden. 4 * 25 m, vandpolocrawl 4 * 25 m, et øje over vandoverflade 4 * 25 m, vejtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9</p> <p>100 m så pænt som muligt</p> <p>8 * 150 progressiv 1-4 PA 15 sek. 100 m løs</p> <p>I alt 2200 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>750 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 60 min zone 1 – 36 min zone 2 – 6 min zone 3 - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 20 min i zone 2 ud i et stræk.
Løb	48 min i alt. 26 min zone 1 – 16 min zone 2 – 5 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 29 min, de første 5 min zone 2, resten i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Uge 10 / 5	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>400 m 2(50fri-50br-50ryg-50fri)</p> <p>4 * 25 m, klapcrawl 4 * 25 m up-sweep 4 * 25 m en armscraw 4 * 25 m, fingere mod bunden.</p> <p>600 – 400 - 200 -100 PA 20 sek. Negativ split på alle.</p> <p>100 m løs</p> <p>I alt 2200 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet. 4 * 25 m vejrtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9. 4 * 25 m 3 arme + 6 ben.. 4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden. 4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>800 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 57 min zone 1 – 36 min zone 2 – 9 min zone 3 - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 25 min i zone 2 ud i et stræk.
Løb	52 min i alt. 29 min zone 1 – 18 min zone 2 – 5 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 31 min, de første 5½ min zone 2, resten i zone 1.
Uge 11 / 6	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>400 m 2(50fri-50br-50ryg-50fri)</p> <p>4 * 25 m, Berøring skulder. 4 * 25 m, berøring modsat balle. 4 * 25 m, FVO. 4 * 25 m fokus på hånd-isæt</p> <p>2(200 – 100 – 200) PA 5/5/30 sek. 50 m løs 300 - 100 – 200 PA 20 sek. INT: zone 2 150 m løs</p> <p>I alt 2600 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet. 4 * 25 m vejrtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9. 4 * 25 m 3 arme + 6 ben.. 4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden. 4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe 850 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 54 min zone 1 – 36 min zone 2 – 12 min zone 3 - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 30 min i zone 2 ud i et stræk.
Løb	56 min i alt. 31 min zone 1 – 20 min zone 2 – 5 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 33 min, de første 6 min zone 2, resten i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Uge 12 / 7	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m løs</p> <p>4 * 25 m tommelcrawl, 4 * 25 m klapcrawl 4 * 25 m 3 arme + 6 ben 4 * 25 m glid</p> <p>100 – 200 – 300 – 400 - 300 -200 -100 PA 5/10/15/20/15/10, jævnt A2+</p> <p>2 * 200 m. progressiv 1-2. PA 15 sek. Med fødder + HP (Håndplader)</p> <p>100 m løs</p> <p>I alt 2600 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet. 4 * 25 m vejrtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9. 4 * 25 m 3 arme + 6 ben.. 4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden. 4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>900 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	<p>120 min i alt. 51 min zone 1 – 36 min zone 2 – 15 min zone 3 - 15 min zone 1</p>	<p>120 min i zone 1, inkl. 35 min i zone 2 ud i et stræk.</p>
Løb	<p>60 min i alt. 33 min zone 1 – 22 min zone 2 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 35 min, de første 6½ min zone 2, resten i zone 1.</p>

AALBORG TR:ATHLON

Uge 13 / 8	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m løs 50 m tommelcrawl, 100 m, (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl) 150 m (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl, 50 m 3 arme + 6 ben) 200 m (50 tommelcrawl, 50 m klapcrawl, 50 m 3 arme + 6 ben, 50 m et øje over vandoverfladen)</p> <p>5*200 m progressiv PA 10 sek. 50 m løs 5*100 m progressiv 1-5 PA 10 sek. Fødder/håndplader 50 m løs 2*50 m. Progressiv. PA: 5 sek. 100 m løs I alt 2400 m</p>	<p>Let svømning, lav åndedrætsøvelser, hvor du vænner dig til at trække vejret lige over vandoverfladen.</p> <p>Flydeøvelser. Få en god fornemmelse af vandet.</p> <p>Lav følgende øvelser: 4 * 25 m søm i panden. 4 * 25 m et øje over vandoverflade. 4 * 25 m klapcrawl. 4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>950 m svømning ud i et, ingen pause.</p>
Cykling	120 min i alt. 48 min zone 1 – 36 min zone 2 – 18 min zone 3 - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 40 min i zone 2 ud i et stræk.
Løb	60 min i alt. 31 min zone 1 – 24 min zone 2 – 5 min zone 1	x-løb. Løb lige efter cykling. 37 min, de første 7 min zone 2, resten i zone 1.
Hvileuge		
Uge 14 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>200 m blandet opvarmning.</p> <p>5(4*25 m teknik) vælg de fem sværeste øvelser. 200 m så glidende og pænt som muligt. 200 m blandet afsvømning</p>	<p>God landopvarmning. 1000 m test.</p> <p>Forsøg at svømme så jævnt som muligt. Du skal ikke holde pause, hvis du føler behov for pause, så skift stilart, evt. på ryggen.</p>
Cykling	80 min i zone 1.	<p>84 min. 30 min i zone 1, 15 min i zone 2, 5 min i zone 3. 14 min så hårdt som muligt. Pas på med at ligge for hårdt ud, forsøg at køre så jævnt som mulig.</p> <p>Afslut med 20 let i zone 1.</p>
Løb	<p>Test. 10 min opvarmning. 4800 m test (12 runder på atletikstadion).</p> <p>Forsøg at løbe jævnt hele vejen, intensiteten skal holdes i toppen af zone 2. 5 min afløb.</p> <p>Notere alle omgangs tider, slut tid samt evt. puls på omgange og gennemsnit.</p>	x-løb. Løb lige efter cykling. 26 min i zone 1.

AALBORG TR:ATHLON

Special træning		
Uge 15 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>2*(200 m + 100 m ben). Start stille og roligt.</p> <p>2 * 300 m. De 300 m deles op i 100 m fri, 100 m med vejfinding, 100 m fri. Fast starttid.</p> <p>4 * 200 m. HP. Progressiv 1-4 15 sek. Pause.</p> <p>4 * 50 m. Fordelt 25 max - 25 løs. 20 sek pause.</p> <p>200 m. Svømmes som 50 m hård - 50 m jævnt. Jævnt ikke let...</p> <p>200 m let.</p> <p>I alt 2600 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet.</p> <p>4 * 25 m vejrtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9.</p> <p>4 * 25 m 3 arme + 6 ben.</p> <p>4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden.</p> <p>4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>3 * 300 m i jævnt tempo, god vejrtrækning igennem hele distancen. pause 30 sek.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	<p>91 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 5*7max, pause 4 min - 15 min zone 1</p>	<p>150 min i zone 1, inkl. 3*10 min i zone 2.</p>
Løb	<p>66 min i alt. 32 min zone 1 – 24 min zone 2 – 2 * 2 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 5 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 6 km i alt.</p> <p>Hvis du kommer højt i zone 3 under de 5 km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

AALBORG TR:ATHLON

Uge 16 / 2	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>300 m. fordelt som 200 m. fri og så 100 ikke fri, gentag.</p> <p>2 * 100 m. 15 sek. Pause. Svømmes som (25 m ben - 25 m valgfri øvelse - 50 m sammensat)</p> <p>4 * 50 m. HP. 5 sek. Pause. Maksimal træk/glid.</p> <p>4 * 150 m. HP. 5 sek. Pause. Progressiv 1-3 + 4-6</p> <p>6 * 50 m. 5 sek. Pause. Maksimal træk/glid.</p> <p>4 * 150 m. 5 sek. Pause. Progressiv 1-4</p> <p>5 * 100 m. 30 sek. Pause. Svømmes som 50 m. zone 3 - 25 m. zone 2 - 25 m. zone 3</p> <p>100 m let</p> <p>I alt 2800 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning. 4 * 25 m søm i panden.</p> <p>4 * 25 m et øje over vandoverflade.</p> <p>4 * 25 m klåpcrawl.</p> <p>4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning.</p> <p>4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>900 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	<p>101 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 10-9-8-7-6-5max, pause 5-5-4-4-3 min - 15 min zone 1</p>	<p>145 min i zone 1, inkl. 2*15 min i zone 2.</p>
Løb	<p>68 min i alt. 31 min zone 1 – 24 min zone 2 – 3 * 2 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 5½ km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 6½ km i alt.</p> <p>Hvis du kommer højt i zone 3 under de 5½ km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

AALBORG TR:ATHLON

Uge 17 / 3	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>3 * 300 m. Fordelt som 200 m. fri - 100 m ben.</p> <p>4 * 50 m. ben 10 sek. Pause.</p> <p>4 * 200 m. 10 sek. Pause.</p> <p>100 m. let</p> <p>2 * (50 m ben - 100 m let)</p> <p>I alt 2300 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet.</p> <p>4 * 25 m vejrtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9.</p> <p>4 * 25 m 3 arme + 6 ben..</p> <p>4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden.</p> <p>4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>3 * 400 m i jævnt tempo, god vejrtrækning igennem hele distancen. pause 30 sek.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	<p>102 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 4*11max, pause 6 min - 15 min zone 1</p>	<p>140 min i zone 1, inkl. 4*10 min i zone 2.</p>
Løb	<p>70 min i alt. 34 min zone 1 – 24 min zone 2 – 2 * 3 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 6 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 7 km i alt. Hvis du kommer højt i zone 3 under de 6 km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

AALBORG TR:ATHLON

Uge 18 / 4	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>100 m. let - 100 m. HP - 100 m. ben - 100 m. let</p> <p>4 * 125 m. 15 sek. Pause. Svømmes som (25 m vejfinding – 100 m med vending uden at røre kanten)</p> <p>2 * 300 m. HP 15 sek. Pause. Svømmes som (100 m. let – 100 m. mellem – 100 m. hård)</p> <p>8 * 25 m. 5 sek. Pause. Start midt i bassinet, så der er en vending og vandstart.</p> <p>4 * 150 m. med fødder. 15 sek. Pause. Svømmes som (50 m. sideben + 100 m. alm)</p> <p>2 * (50 m. ikke fri – 100 m fri)</p> <p>I alt 2500 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m søm i panden.</p> <p>4 * 25 m et øje over vandoverflade.</p> <p>4 * 25 m klapcrawl.</p> <p>4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning.</p> <p>4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>1200 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	<p>99 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 2*10max, pause 5 min, 4*5max, pause 3 min - 15 min zone 1</p>	<p>135 min i zone 1, inkl. 3*15 min i zone 3.</p>
Løb	<p>70 min i alt. 30 min zone 1 – 24 min zone 2 – 3 * 3 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 6½ km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 7½ km i alt.</p> <p>Hvis du kommer højt i zone 3 under de 6½ km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

AALBORG TRIATHLON

Uge 19 / 5	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>2 * (200 m + 100 m ben) Start stille og roligt.</p> <p>2 * 300 m. De 300 m deles op i (100 m fri, 50 m ikke fri, 100 m fri, 50 m ikke fri)</p> <p>2 * 150 m. HP. Progressiv 1-2 15 sek. Pause.</p> <p>4 * 50 m. Fordelt 25 max - 25 løs. 20 sek pause.</p> <p>200 m. Svømmes som 50 m hård - 50 m jævnt. Jævnt ikke let...</p> <p>100 m let.</p> <p>I alt 2000 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet.</p> <p>4 * 25 m vejtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9. 4 * 25 m 3 arme + 6 ben..</p> <p>4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden. 4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>3 * 500 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen. pause 30 sek.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	<p>99 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 3*8max, pause 4 min, 5*3max, pause 2 min, 15 min zone 1</p>	<p>130 min i zone 1, inkl. 6*10 min i zone 3.</p>
Løb	<p>68 min i alt. 24 min zone 1 – 24 min zone 2 – 4 * 3 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1</p>	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 13 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 14 km i alt.</p> <p>Hvis du kommer over zone 2 under de 13 km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

AALBORG TR:ATHLON

Uge 20 / 6	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>500 m. fordelt som 75 m. fri og så 50 ikke fri, gentag.</p> <p>5 * 100 m. 15 sek. Pause. Svømmes som (25 m ben - 25 m valgfri øvelse - 50 m sammensat)</p> <p>5 * 50 m. HP. 5 sek. Pause. Maksimal træk/glid.</p> <p>5 * 50 m. 5 sek. Pause. Maksimal træk/glid.</p> <p>4 * 150 m. 5 sek. Pause. Progressiv 1-4</p> <p>100 m let</p> <p>I alt 2200 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m søm i panden.</p> <p>4 * 25 m et øje over vandoverflade.</p> <p>4 * 25 m klapcrawl.</p> <p>4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>1500 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	102 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 4*6max, pause 4 min, 4*4max, pause 2 min - 15 min zone 1	125 min i zone 1, inkl. 4*15 min i zone 3.
Løb	66 min i alt. 23 min zone 1 – 24 min zone 2 – 3 * 4 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 7 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 8 km i alt.</p> <p>Hvis du kommer højt i zone 3 under de 7 km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>
Uge 21 / 7	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>3 * 300 m. Fordelt som 200 m. fri - 100 m ben.</p> <p>4*50 m. ben 10 sek. Pause.</p> <p>4 * 200 m. 10 sek. Pause.</p> <p>8 * 50 m. 10 sek. Pause. Skiftevis 50 m. glid og 50. vejfinding</p> <p>100 m. let</p> <p>I alt 2400 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m lige hånd isæt så man får fat i vandet.</p> <p>4 * 25 m vejtrækning 2-3-4-5-6-7-8-9. 4 * 25 m 3 arme + 6 ben.</p> <p>4 * 25 m med fingrene pegende mod bunden.</p> <p>4 * 25 m Vandpolo crawl, 4 nede, 4 oppe.</p> <p>3 * 600 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen. pause 30 sek. 100 m afsvøm.</p>
Cykling	98 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 10*4max, pause 2 min - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 3*20 min i zone 3.
Løb	64 min i alt. 16 min zone 1 – 24 min zone 2 – 4 * 4 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 7½ km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 8½ km i alt.</p>

AALBORG TR:ATHLON

		Hvis du kommer højt i zone 3 under de 7½ km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.
Uge 22 / 8	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>200 m. let - 200 m. HP</p> <p>5 * 100 m. 15 sek. Pause. Svømmes som (25 m vejfinding - 75 m med vending uden at røre kanten)</p> <p>2 * 300 m. HP 15 sek. Pause. Svømmes som (100 m. let - 100 m. mellem - 100 m. hård)</p> <p>8 * 25 m. 5 sek. Pause. Start midt i bassinet, så der er en vending og vandstart.</p> <p>4 * 150 m. med fødder. 15 sek. Pause. Svømmes som (50 m. sideben + 100 m. alm)</p> <p>2 * (50 m. ikke fri - 100 m fri)</p> <p>I alt 2600 m</p>	<p>200 m. blandet opvarmning.</p> <p>4 * 25 m søm i panden.</p> <p>4 * 25 m et øje over vandoverflade.</p> <p>4 * 25 m klapcrawl.</p> <p>4 * 25 m med lukket øjne under vejtrækning. 4 * 25 m tommelcrawl.</p> <p>1800 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen.</p> <p>100 m afsvøm.</p>
Cykling	108 min i alt. 15 min zone 1 – 5 min zone 2 – 5 min zone 3 - 10-9-8 max, pause 5 min, 6*3 min, pause 1½ min - 15 min zone 1	120 min i zone 1, inkl. 2*30 min i zone 3.
Løb	62 min i alt. 12 min zone 1 – 22 min zone 2 – 4 * 5 min Zone 3, pause 1 min zone 1 – 5 min zone 1	<p>x-løb. Løb lige efter cykling. 8 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 9 km i alt.</p> <p>Hvis du kommer højt i zone 3 under de 8 km løb, skal forventningerne sikkert nedjusteres.</p>

Hvileuge		
Uge 23 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	200 m blandet opvarmning. 5(4*25 m teknik) vælg de fem sværeste øvelser. 300 m så glidende og pænt som muligt. 200 m blandet afsvømning.	God landopvarmning. 1500 m test. Forsøg at svømme så jævnt som muligt. Du skal ikke holde pause, hvis du føler behov for pause, så skift stilart, evt. på ryggen.
Cykling	90 min i zone 1.	108 min. 40 min i zone 1, 20 min i zone 2, 8 min i zone 3. 20 min så hårdt som muligt. Pas på med at ligge for hårdt ud, forsøg at køre så jævnt som mulig. Afslut med 20 let i zone 1.
Løb	Test. 10 min opvarmning. 7200 m test.(18 runder på atletikstadion) forsøg at løbe jævnt hele vejen, intensiteten skal holdes i toppen af zone 2. 5 min afløb. Notere alle omgangs tider, slut tid samt evt. puls på omgange og gennemsnit.	x-løb. Løb lige efter cykling. 6 km i zone 1.

Konkurrence træning

Uge 24 / 1	Pas 1	Pas 2
Svømning	Åbent vand. Ca. 45 min. Let opvarmning. Øvning af vejtrækning og vejfinding. 300 m. De 300 m deles op i 100 m fri, 100 m med vejfinding, 100 m fri. 3 * 200 m. Progressiv 1-3 15 sek. Pause. 4 * 50 m. Fordelt 25 max - 25 løs. 20 sek pause.	Åbent vand. Ca. 35 min. Let opvarmning. Øvning af vejtrækning og vejfinding. 900 m i jævnt tempo, gerne et langt stræk hvor du har noget at sigte efter. Fokus på teknikken fra svømmehallen.
Cykling	126 min i alt. 15 min zone 1 – 4(9 min i zone 1 – 8 min i zone 2 – 7 min zone 3) - 15 min zone 1	60 km i zone 1 inkl. 60 min i zone 3.
Løb	45 min i alt. 10 min zone 1 – 5(3 min zone 1 – 1½ min zone 2 – 1½ min zone 3) ingen pause. 5 min zone 1 som afslutning.	x-løb. Løb lige efter cykling. 7 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 8 km i alt. Nu skal tempoet gerne passe hele vejen.

AALBORG TR:ATHLON

Uge 25 / 2	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>Åbent vand. Ca. 40 min.</p> <p>Let opvarmning.</p> <p>Øvning af vejtrækning og vejfinding.</p> <p>3 * 125 m. 15 sek. Pause. Svømmes som (25 m vejfinding – 100 m hård)læg mærke til om du holder kursen selv om du svømmer hårdt.</p> <p>300 m. Svømmes som (100 m. let – 100 m. mellem – 100 m. hård)</p> <p>6 * 25 m. 15 sek. Pause. Skal være med vandstart.</p>	<p>Åbent vand. Ca. 35 min. Let opvarmning.</p> <p>Øvning af vejtrækning og vejfinding. 800 m i jævnt tempo, gerne et langt stræk hvor du har noget at sigte efter.</p> <p>Fokus på teknikken fra svømmehallen.</p>
Cykling	102 min i alt. 15 min zone 1 – 3(9 min i zone 1 – 8 min i zone 2 – 7 min zone 3) - 15 min zone 1	50 km i zone 1 inkl. 50 min i zone 3.
Løb	39 min i alt. 10 min zone 1 – 4(3 min zone 1 – 1½ min zone 2 – 1½ min zone 3) ingen pause. 5 min zone 1 som afslutning.	x-løb. Løb lige efter cykling. 6 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 7 km i alt. Nu skal tempoet passe hele vejen.
Uge 26 / 3	Pas 1	Pas 2
Svømning	<p>Åbent vand. Ca. 35 min.</p> <p>Let opvarmning.</p> <p>Øvning af vejtrækning og vejfinding.</p> <p>3 * 200 m i jævnt tempo, god vejtrækning igennem hele distancen. pause 30 sek.</p> <p>100 m afsvøm.</p>	<p>Åbent vand. Ca. 30 min. Let opvarmning.</p> <p>Øvning af vejtrækning og vejfinding. 700 m i jævnt tempo, gerne et langt stræk hvor du har noget at sigte efter.</p>
Cykling	78 min i alt. 15 min zone 1 – 2(9 min i zone 1 – 8 min i zone 2 – 7 min zone 3) - 15 min zone 1	40 km i zone 1 inkl. 40 min i zone 3.
Løb	33 min i alt. 10 min zone 1 – 3(3 min zone 1 – 1½ min zone 2 – 1½ min zone 3) ingen pause. 5 min zone 1 som afslutning.	x-løb. Løb lige efter cykling. 5 km i forventet konkurrence tempo, derefter 1 km i zone 1, 6 km i alt. Nu skal tempoet passe hele vejen.

AALBORG TRIATHLON

Uge 27 / 4	Pas 1	Pas 2
Svømning	30 min. Gerne i kridtgraven eller andet åbent vand. Let opvarmning (5-10 min) derefter ca. 15 min på konkurrencefart. Let afsvømning (5-10 min)	Aalborg Triathlon Kvart Jernmand
Cykling	1½ time. 30 min opvarmning, hold intensiteten nede. 30 min på konkurrencefølelse/puls. 30 min afrul. God idé at køre med fuldt konkurrence opsætning dvs. de rigtige hjul, hjelm og væskesystem.	Aalborg Triathlon Kvart Jernmand
Løb	30 min i alt. 20 min zone 1 – 5 min på konkurrence fart – 5 min zone 1	Aalborg Triathlon Kvart Jernmand