

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 6 - 9

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Bli en finisher

Är du redan anmäld till sommars triathlonfest i Vansbro eller går du i tankarna på att anmäla dig? I så fall är det bara att gratulera då jag nu satt ihop ett enkelt, men väldigt genomtänkt träningsprogram, som avslutas med just medeldistansen Challenge Vansbro 1 juli.

OM TRÄNINGSPROGRAMMET

Träningsprogrammet riktar sig främst till dig som har en liten grund i konditionsträning och ska köra Challenge Vansbro för första gången med målet att klara loppet på ett bra sätt. Detta program kommer att släppas i 4 veckors block där var 4:e vecka har lite extra fokus på just återhämtningen, då är det fyra träningsfria dagar den veckan mot två de andra veckorna.

Då vi redan kommit in i februari så räknar jag med att ni kommit igång med träningen lite grann och är redo att gå in i mer specifik triathlonträning med fokus på just simning, cykel och löpning. Är det så att ni gillar att åka längdskidor så går det bra att lägga in skidåkning istället för ett av cykelpassen och/eller ersätt ett simpass för att sedan ta upp mer cykling och simning igen enligt schemat.

VILODAGAR OCH ÅTERHÄMTNING

Jag har lagt måndagar och fredagar för vila och återhämtningsdagar men ni kan givetvis kasta om dagarna om det passar er bättre med vila på några andra dagar.

Programmet baserar sig under kommande veckor på 2 pass simning, 2 pass cykel och 2 löppass (ett eget löppass och ett direkt efter ett cykelpass).

Vill du sen lägga till 1-2 enkla styrkepass så är det okej men se till att ha minst en träningsfri dag per vecka!

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Bli en finisher

FOKUS - KOMMA IGÅNG

Under de 3 första veckorna är så fokuserar vi på att komma igång med enkel triathlonträning. Inga långa pass och heller inga stenhårda pass, men låt er inte luras av det och lägg till massa egen träning, utan timmarna och intensiteten kommer sakta att öka på passen för varje månad. Kom ihåg att det är en medeldistans som vi tränar för, så att vara stark och uthållig är det som är viktigt, inte att ni är supersnabba.

Så är det något misstag du ska göra på passen så är det att hellre köra något för lugnt än för hårt, då kontinuiteten är det vi fokuserar först på d.v.s. att du klarar av att träna vecka ut och vecka in. Det är hemligheten som gör att du kommer att klara av denna utmaning i juli. Även fast motivationen är superhög just nu så är det viktigt att vi inte kör för hårt nu i början.

TIPS OCH INSPIRATION

När det har gått tre veckor av dessa fyra så kommer nästkommande träningsperiod med fyra veckorsschema ges ut och under tiden så kommer jag med lite tips och inspiration i våra sociala kanaler:

Instagram @Challenge_Vansbro

Facebook @ challengevansbro

Följ oss gärna där!

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Så blir du en finisher

SIMNING

Mina simpass är gjorda för er som kan crawla hjälpligt ca 500 m till 1 km. Ni kan blanda bröstsim och crawl i passen, eller använda dolme, men försök att crawla så mycket som möjligt (helst utan dolme) då det är ett mycket energisnålare simsätt än bröstsim. Behöver ni ta lite extra vila mellan intervallerna för att klara av mer crawl så är det okej, fokusera hellre på att klara distansen än att det ska gå fort nu i början av programmet.

Kan du inte alls crawla idag så ta kontakt med närmaste triathlonklubb, simklubb eller badhus och se om det anordnas någon nybörjarkurs nära dig.

GYKEL

För cykelpassen så behöver man egentligen ingen speciell bakgrund för att kunna smyga igång med detta upplägg, men givetvis så underlättar det om ni har några mil i benen för att ni inte ska bli skadade.

LÖPNING

Löpningen är inledningsvis ganska snäll, och detta dels med tanke på att det är långt till nästa säsong så det är ingen ide att stressa igång för mycket i början, men också för att löpningen är den grenen där det är lätt att bli skadad, men följer ni progressionen i programmet så hoppas jag vi ska undvika skador.

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Utrustning

När det kommer till utrustningen som behövs för att klara denna del av träningen så beror det mycket på om du väljer att träna ute så mycket som möjligt eller om ni gärna går inomhus när det blir kallare och mörkare.

Simning

Simning ute är ju inget alternativ under denna period utan det blir simning i bassäng. Där räcker badbyxor/baddräkt, simglasögon, badmössa och ett tidtagarur på armen.

Cykel

Cykelträningen är ju den grenen som de flesta sliter mest med mentalt under vintern, men det hinner vara både ljus och varmt ute många månader innan Challenge Vansbro. Distanspassen behöver vi inte stressa igång med nu utan det tar vi längre fram i vår när man faktiskt kan börja cykla ute, byt ut ett av cykelpassen varje vecka mot en ledarlett spinning pass ibland för att mixa upp det lite. Hårt men smart är vårt ledord mot Challenge Vansbro

Löpning

Löpträning brukar gå bra ute under vintern. Blir det för kallt och mörkt ute så kan något löppass göras på löpband, men försök att springa ute när det ges möjlighet då det belastar kroppen på ett mer allsidigare sätt. När halkan kommer så funkar det alldeles utmärkt att sätta på broddar på löpskorna eller köpa löparskor med dubb i.

TRÄNINGSPROGRAM
UTRUSTNING
av Clas Björling



CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING

Totalt 1200m

- 3*100m följt av 200m
- 2*100 följt av 200
- 100 följt av 200
- A1 ansträngning och 30 sek vila

Onsdag

LÖPNING

45 min A1

- 45 min A1

Torsdag

CYKEL

Totalt 40 min

- 10min uppvärmning
- 4x4 minuter låg kadens (60-65) i A2 med 2 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

VILA

Lördag

SIMNING

Totalt 1200m

12 x 100m körs som 3 cykler av:

- 50m A1, 50m A2
- 50m A2, 50m A1
- 100m A1, 100m A2 (20 sek vila efter varje 100-ing)

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 55 min

- 10min uppvärmning cykel
- 30 min - 1 min A3 följt av 1 min A1
- Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 10 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 6

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING

Totalt 1300m

- 3x200 A1 med 20s vila
- 2x200 A2 med 30s vila
- 1x200 A3

Avsluta passet med 100m blandade simsätt i A1

Onsdag

LÖPNING

50 min A1

- 50 min A1

Torsdag

CYKEL

Totalt 45 min

- 10min uppvärmning
- 5x4 minuter låg kadens (60-65) i A2 med 2 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

VILA

Lördag

SIMNING

Totalt 1500m

30*50m med 15 sek vila.

Rulla 1 A1, 1 A2 och 1 A3 tills du nått 30st.

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 65 min

- 10min uppvärmning cykel
- 35 min - 1 min A3 följt av 1 min A1
Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 15 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 7

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING

Totalt 1400m

- 4x25 m (A2) | 100 m (A1)
 - 4x25 m (A2) | 2x100 m (A1)
 - 4x25 m (A2) | 3x100 m (A1)
 - 4x25 m (A2) | 4x100 m (A1)
- 15 sek vila mellan varje intervall

Onsdag

LÖPNING

55 min A1

- 55 min A1

Torsdag

CYKEL

Totalt 50 min

- 10min uppvärmning
- 5x5 minuter låg kadens (60-65) i A2 med 2 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

VILA

Lördag

SIMNING

Totalt 1400m

400 m | 100 m | 300 m
100 m | 200 m | 100 m
100 m | 100 m

A1 med 15 sek vila mellan varje intervall

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 75 min

- 10min uppvärmning cykel
- 40 min - 1 min A3 följt av 1 min A1
Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 20 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 8

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING
Totalt 1200m

- 4x300 m (A1)
30 sek vila mellan varje intervall

Onsdag

VILA

Torsdag

LÖPNING
55 min A1

- 55 min A1

Fredag

VILA

Lördag

CYKEL + LÖPNING
Totalt 75 min

- 10min uppvärmning cykel
- 30 min (A2)
5 min kadens 95 följt av 5 min kadens 60
- Löpning av cykeln 15 min A1

Söndag

VILA

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 9

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Intensitetszoner

A1

Lugn träning, pulsen bör ligga mellan 55-70% av maxpulsen, prattempo.

A2

Snabbdistans, 70-85% av maxpulsen. Svårt att prata några längre meningar, ingen mjölksyra. *

A3

85-90% av maxpulsen. I denna zon har du din mjölksyra tröskel. Svårt att prata mer än korta fraser

A4

90-95% av maxpulsen. Mycket jobbigt, i denna zon klarar du bara av att ligga i några minuter, inget prat när du ligger i denna zon.

TRÄNINGSPROGRAM

INTENSITET

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!