

# TRÄNINGSGS- PROGRAM

## BLI EN FINISHER

**TRÄNINGSPROGRAM**

**BLI EN FINISHER**

av Clas Björling



**CHALLENGE**  
**VANSBRO**  
*wearetriathlon!*

# CHALLENGE VANSBRO

Måndag

**VILA**

Tisdag

**SIMNING**

Totalt 1500m

- 4\*100m följt av 200m
- 3\*100 följt av 200m
- 2\*100 följt av 200m
- A1 ansträngning och 30 sek vila

Onsdag

**LÖPNING**

60 min A1

- 60 min A1

Torsdag

**CYKEL**

Totalt 52 min

- 5 min uppvärmning
- 6x5 minuter låg kadens (55-60) 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 A3
- 50m A3, 50m A1
- 100m A1, 100m A2 (20 sek vila efter varje 100-ing)

Söndag

**CYKEL + LÖPNING**

Totalt 55 min

- 10min uppvärmning cykel
- 30 min - alternera 2 min A3 följt av 1 min A1  
Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 15 min A1

## TRÄNINGSPROGRAM

### VECKA 10

av Clas Björling



**CHALLENGE**  
**VANSBRO**  
*wearetriathlon!*

# CHALLENGE VANSBRO

Måndag

**VILA**

Tisdag

**SIMNING**

Totalt 1400m

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

*Avsluta passet med 200m blandade simsätt i A1*

Onsdag

**LÖPNING**

65 min A1

- 65 min A1

Torsdag

**CYKEL**

Totalt 59 min

- 5 min uppvärmning
- 7x5 minuter låg kadens (55-60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

**VILA**

Lördag

**SIMNING**

Totalt 1500m

30\*50m med 15 sek vila.

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

Söndag

**CYKEL + LÖPNING**

Totalt 66 min

- 10min uppvärmning cykel
- 36 min - 2 min A3 följt av 1 min A1  
*Kadens kring 85*
- Löpning av cykeln 20 min A1

## TRÄNINGSPROGRAM

### VECKA 11

av Clas Björling



**CHALLENGE**  
**VANSBRO**  
*wearetriathlon!*

# CHALLENGE VANSBRO

Måndag

**VILA**

Tisdag

**SIMNING**

Totalt 1550m

- 4x25 m (A3) | 50 m (A1)
  - 4x25 m (A3) | 100 m (A1)
  - 4x25 m (A3) | 2x100 m (A1)
  - 4x25 m (A3) | 3x100 m (A1)
  - 4x25 m (A3) | 4x100 m (A1)
- 15 sek vila mellan varje intervall

Onsdag

**LÖPNING**

70 min A1

- 70 min A1

Torsdag

**CYKEL**

Totalt 66 min

- 5 min uppvärmning
- 7x6 minuter låg kadens (55-60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

**VILA**

Lördag

**SIMNING**

Totalt 1550m

400 m | 100 m | 300 m  
100 m | 200 m | 100 m  
100 m | 100 m | 50 m | 50 m  
A1 med 15 sek vila mellan varje intervall

Söndag

**CYKEL + LÖPNING**

Totalt 77 min

- 10min uppvärmning cykel
- 42 min - 2 min A3 följt av 1 min A1  
Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 25 min A1

## TRÄNINGSPROGRAM

### VECKA 12

av Clas Björling



**CHALLENGE**  
**VANSBRO**  
*wearetriathlon!*

# CHALLENGE VANSBRO

Måndag

**VILA**

Tisdag

**SIMNING**  
Totalt 1500m

- 5x300 m (A1)  
30 sek vila mellan varje intervall

Onsdag

**VILA**

Torsdag

**LÖPNING**  
50 min A1

- 50 min A1

Fredag

**VILA**

Lördag

**CYKEL + LÖPNING**  
Totalt 65 min

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

Söndag

**VILA**

## TRÄNINGSPROGRAM

### VECKA 13

av Clas Björling



**CHALLENGE**  
**VANSBRO**  
*wearetriathlon!*

# CHALLENGE VANSBRO

## Intensitetszoner

### A1

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

### A2

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

### A3

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

### A3+

90-95% av maxpuls. 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!*