

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

v 14-17

TRÄNINGSPROGRAM

BLI EN FINISHER

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING

Totalt 1800m

- 5*100m följt av 200m
- 4*100 följt av 200m
- 3*100 följt av 200m
- A1 ansträngning och 20 sek vila

Onsdag

LÖPNING

40 min A1

- 5 min uppvärmning
- 2 min A2, 2 min A3, 2 min A1
- Upprepa 5 gånger, totalt 30 min
- 5 min cool down

Torsdag

CYKEL

Totalt 52 min

- 5 min uppvärmning
- 7x5 minuter låg kadens (55-60) i A2 med 1 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

VILA

Lördag

LÖPNING

75 min A1

- 75 min A1

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 62 min

- 10min uppvärmning cykel
- 32 min - alternera 3 min A3 följt av 1 min A1
- Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 20 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 14

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING

Totalt 2000m

- 4x200 A1 med 20s vila
- 3x200 A2 med 30s vila
- 2x200 A3 med 30s vila

Avsluta passet med 200m blandade simsätt i A1

Onsdag

LÖPNING

46 min

- 5 min uppvärmning
 - 2 min A2, 2 min A3, 2 min A1
- Upprepa 6 gånger, totalt 36 min*
- 5 min cool down

Torsdag

CYKEL

Totalt 59 min

- 5 min uppvärmning
- 7x6 minuter låg kadens (55-60) i A2 med 1 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Fredag

VILA

Lördag

LÖPNING

75 min A1

- 75 min A1

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 71 min

- 10min uppvärmning cykel
 - 36 min - 3 min A3 följt av 1 min A1
- Kadens kring 85*
- Löpning av cykeln 25 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 15

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

- Uppvärmning 200 meter blandade simsätt A1
- 4x25 m (A3) | 50 m (A1) | 15 sek. vila
- 4x25 m (A3) | 100 m (A1) | 15 sek. vila
- 4x25 m (A3) | 2x100 m (A1) | 15 sek. vila
- 4x25 m (A3) | 3x100 m (A1) | 15 sek. vila
- 4x25 m (A3) | 4x100 m (A1) | 15 sek. vila
- Avsluta med 200 meter blandade simsätt A1

Tisdag

SIMNING

Totalt 1950m

- 5 min uppvärmning
- 1 min A1, 3 min A3, 2 min A1
Upprepa 6 gånger, totalt 36 min
- 5 min cool down

Onsdag

LÖPNING

46 min

- 5 min uppvärmning
- 8x6 minuter låg kadens (55-60) i A2 med
1 min aktiv återhämtning
- 5 min cool down

Torsdag

CYKEL

Totalt 66 min

Fredag

VILA

Lördag

LÖPNING

85 min

- 85 min A1

Söndag

CYKEL + LÖPNING

Totalt 80 min

- 10min uppvärmning cykel
- 40 min - 3 min A3 följt av 1 min A1
Kadens kring 85
- Löpning av cykeln 30 min A1

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 16

av Clas Björling



CHALLENGE
VANSBRO
wearetriathlon!

CHALLENGE VANSBRO

Måndag

VILA

Tisdag

SIMNING
Totalt 1800m

- 6x300 m (A1)
30 sek vila mellan varje intervall

Onsdag

VILA

Torsdag

LÖPNING
50 min A1

- 50 min A1

Fredag

VILA

Lördag

CYKEL + LÖPNING
Totalt 75 min

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

Söndag

VILA

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 17

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

A3+

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!