

TRÄNINGSG- PROGRAM

– BLI EN FINISHER –

av Clas Björling

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 1500 m.	<ul style="list-style-type: none">• 4 x 100 m följt av 200 m.• 3 x 100 m följt av 200 m.• 2 x 100 m följt av 200 m. A1 ansträngning och 30 sek vila genom hela serien.
Onsdag	LÖPNING	<ul style="list-style-type: none">• 60 min, A1.
Torsdag	CYKEL Totalt 52 min.	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan 6 x 5 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.• Avsluta med 5 min cool down.
Fredag	VILA	
Lördag	SIMNING Totalt 1200 m.	<p>12 x 100 m körs som 3 cykler av:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 m A1, 50 m A3.• 50 m A3, 50 m A1.• 100 m A1.• 100 m A2. 20 sek vila efter varje 100ing.
Söndag	CYKEL + LÖPNING Totalt 55 min.	<ul style="list-style-type: none">• Efter 10 min uppvärmning kör du 30 min där du alternerar 2 min A3 med 1 min A1 i kadens kring 85.• Löpning av cykeln 15 min A1.

Vecka

11

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 1400 m.	<ul style="list-style-type: none">• 3 x 200 m A1 med 20 sek vila.• 2 x 200 m A2 med 30 sek vila.• 1 x 200 m A3. Avsluta passet med 200 m blandade simsätt i A1.
Onsdag	LÖPNING	<ul style="list-style-type: none">• 65 min, A1.
Torsdag	CYKEL Totalt 59 min.	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan 7 x 5 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.• Avsluta med 5 min cool down.
Fredag	VILA	
Lördag	SIMNING Totalt 1500 m.	<ul style="list-style-type: none">• 30 x 50 m med 15 sek vila.• Rulla en A1, en A2 och en A3 tills du nått 30 stycken.
Söndag	CYKEL + LÖPNING Totalt 66 min.	<ul style="list-style-type: none">• Efter 10 min uppvärmning kör du 36 min där du alternerar 2 min A3 med 1 min A1 i kadens kring 85.• Löpning av cykeln 20 min A1.

Vecka

12

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA	Hela passet är med 15 sek vila efter både 25:orna och de längre simningarna. <ul style="list-style-type: none">• 4 x 25 m, 50 m.• 4 x 25 m, 100 m.• 4 x 25 m, 2 x 100 m.• 4 x 25 m, 3 x 100 m.• 4 x 25 m, 4 x 100 m. 25:orna är A3 och de längre simningarna är A1.
Tisdag	SIMNING Totalt 1550 m.	<ul style="list-style-type: none">• 70 min, A1.
Onsdag	LÖPNING	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan 7 x 6 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.• Avsluta med 5 min cool down.
Torsdag	CYKEL Totalt 66 min.	
Fredag	VILA	
Lördag	SIMNING Totalt 1500 m.	<ul style="list-style-type: none">• 400 m, 100 m.• 300 m, 100 m.• 200 m, 100 m.• 100 m, 100 m.• 50 m, 50 m. Allt är A1 med 15 sek vila.
Söndag	CYKEL + LÖPNING Totalt 77 min.	<ul style="list-style-type: none">• Efter 10min uppvärmning kör du 42 min där du alternerar 2 min A3 med 1 min A1 i kadens kring 85.• Löpning av cykeln 25 min A1.

Vecka

13

VANSBRO
TRIATHLON

TRÄNINGSPROGRAM VANSBRO TRIATHLON AV CLAS BJÖRLING

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 1500 m.	<ul style="list-style-type: none">• 5 x 300 m i A1 med 30 sek vila.
Onsdag	VILA	
Torsdag	LÖPNING Totalt 50 min.	<ul style="list-style-type: none">• 50 min, A1.
Fredag	VILA	
Lördag	CYKEL + LÖPNING Totalt 65 min.	<ul style="list-style-type: none">• Efter 10 min uppvärmning kör du 40 min i A2 där du varierar kadensen mellan 5 min i 95 med 5 min i 60, kontinuerligt i 40 min alltså.• Löpning av cykeln 15 min A1.
Söndag	VILA	

Vecka

14

VANSBRO
TRIATHLON

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.