

# TRÄNINGSG- PROGRAM

– BLI EN FINISHER –

av Clas Björling

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 1 800 m.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x 100 m följt av 200 m.</li><li>• 4 x 100 m följt av 200 m.</li><li>• 3 x 100 m följt av 200 m.</li></ul> A1 ansträngning och 20 sek vila genom hela serien.
Onsdag	<b>LÖPNING</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 min, A1.</li><li>• 5 min uppvärmning innan du kör igenom serien nedan 5 ggr så 30 min totalt: 2 min A2, 2 min A3, 2 min A1.</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Torsdag	<b>CYKEL</b> Totalt 52 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min uppvärmning innan du kör 5 x 4 min i A3 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>LÖPNING</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 75 min A1</li></ul>
Söndag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 71 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min uppvärmning innan 7 x 6 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li><li>• Löpning av cykeln 15 min A1.</li></ul>

Vecka

15

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 2 000 m.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 200 m A1 med 20 sek vila.</li><li>• 3 x 200 m A2 med 30 sek vila.</li><li>• 2 x 200 m A3 med 30 sek vila.</li></ul> Avsluta passet med 200 m blandade simsätt i A1.
Onsdag	<b>LÖPNING</b> Totalt 46 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 min uppvärmning innan du kör igenom serien nedan 6 ggr så 36 min totalt: 2 min A2, 2 min A3, 2 min A1.</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Torsdag	<b>CYKEL</b> Totalt 59 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min uppvärmning du kör innan 5x5 min i A3 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>LÖPNING</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 80 min A1.</li></ul>
Söndag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 78 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min uppvärmning innan 7x7 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li><li>• Löpning av cykeln 15 min A1.</li></ul>

Vecka

16

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	Värm upp med 200 m blandade simsätt i A1 innan serien nedan. <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 x 25 m, 50 m.</li><li>• 4 x 25 m, 100 m.</li><li>• 4 x 25 m, 2 x 100 m.</li><li>• 4 x 25 m, 3 x 100 m.</li><li>• 4 x 25 m, 4 x 100 m.</li></ul> 25:orna är A3 och de längre simningarna är A1.
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 1950 m.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 min uppvärmning innan du kör igenom serien nedan 6 ggr så 36 min totalt. 1 min A2, 3 min A3, 2 min A1.</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Onsdag	<b>LÖPNING</b> Totalt 46 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min uppvärmning innan du kör 5x6 min i A3 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li></ul>
Torsdag	<b>CYKEL</b> Totalt 55 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 85 min A1.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>LÖPNING</b> Totalt 85 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10min uppvärmning innan 7x8 min låg kadens (55–60) i A2 med 2 min aktiv återhämtning.</li><li>• Avsluta med 5 min cool down.</li><li>• Löpning av cykeln 25 min A1.</li></ul>
Söndag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 85 min.	

Vecka

17

**VANSBRO**  
TRIATHLON

## TRÄNINGSPROGRAM VANSBRO TRIATHLON AV CLAS BJÖRLING

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 1 800 m.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 x 300 m i A1 med 30 sek vila.</li></ul>
Onsdag	<b>VILA</b>	
Torsdag	<b>LÖPNING</b> Totalt 50 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 min, A1.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 60 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efter 10 min uppvärmning kör du 50 min i A2 där du varierar kadensen mellan 5 min i 95 med 5 min i 60, kontinuerligt i 50 min alltså.</li><li>• Löpning av cykeln 15 min A1.</li></ul>
Söndag	<b>VILA</b>	

Vecka

# 18

**VANSBRO**  
TRIATHLON

# 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.