

TRÄNINGSG- PROGRAM

– BLI EN FINISHER –

av Clas Björling

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 2 100 m.	<ul style="list-style-type: none">• 5 x 100 m A2 följt av 300 m A1.• 4 x 100 m A2 följt av 300 m A1.• 3 x 100 m A2 öljt av 300 m A1. 20 sekunders vila genom hela serien.
Onsdag	CYKEL + LÖPNING Totalt 60 min.	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan du kör serien nedan 5 ggr så 35 min totalt: 3 min A2, 3 min A3, 1 min A1.• Löpning av cykeln 20 min A2.
Torsdag	SIMNING Totalt 1 500 m.	<ul style="list-style-type: none">• 30x50 m med 10 sek vila. Rulla en A1, en A2 och en A3 tills du nått 30 st.
Fredag	VILA	
Lördag	CYKEL + LÖPNING Totalt 165 min.	<ul style="list-style-type: none">• 150 min A1.• Löpning av cykeln 15 min A1.
Söndag	LÖPNING Totalt 90 min.	<ul style="list-style-type: none">• 90 min A1.

Vecka

19

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 2 000 m.	<ul style="list-style-type: none">• 4 x 200 m A1 med 20 sek vila.• 3 x 200 m A2 med 30 sek vila.• 2 x 200 m A3 med 30 sek vila. Avsluta passet med 200 m blandade simsätt i A1.
Onsdag	LÖPNING Totalt 42 min.	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan du kör igenom serien nedan 4 ggr så 32 min totalt: 7 min A2, 1 min A1.• Avsluta passet med 5 min cool down.
Torsdag	CYKEL Totalt 50 min.	<ul style="list-style-type: none">• 5 min uppvärmning innan du kör serien nedan 5 ggr, totalt 40 min. 3 min i A2, 4 min A3, 1 min A1.• Avsluta passet med 5 min cool down.
Fredag	VILA	
Lördag	LÖPNING	<ul style="list-style-type: none">• 95 min A1.
Söndag	CYKEL + LÖPNING Totalt 180 min.	<ul style="list-style-type: none">• 180 min A1.• Löpning av cykeln 15 min A1.

Vecka

20

VANSBRO
TRIATHLON

Måndag	VILA		
Tisdag	SIMNING Totalt 2000 m.	A1 500 400 300 200 100	A2 100 100 100 100 100 Allt med 20 sekunders vila.
Onsdag	CYKEL + LÖPNING Totalt 75 min.		<ul style="list-style-type: none"> • 5 min uppvärmning innan du kör igenom serien nedan 5 ggr. 4 min A2, 4 min A3, 1 min A1. • Löpning av cykeln 25 min A2.
Torsdag	SIMNING Totalt 2000 m.		<ul style="list-style-type: none"> • 2x1000 m i A1 med 60 sek vila.
Fredag	VILA		
Lördag	CYKEL + LÖPNING Totalt 240 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Kör 120 min A1 innan 2x15 min i A2 med 15 min. A1 som återhämtning. • Löpning av cykeln 60 min A1.
Söndag	VILA		

Vecka

21

VANSBRO
TRIATHLON

TRÄNINGSPROGRAM VANSBRO TRIATHLON AV CLAS BJÖRLING

Måndag	VILA	
Tisdag	SIMNING Totalt 2000 m.	• 4 x 400 m i A1 med 30 sek vila.
Onsdag	VILA	
Torsdag	LÖPNING Totalt 45 min.	• 45 min, A1.
Fredag	VILA	
Lördag	CYKEL + LÖPNING Totalt 75 min.	• 60 min A1. • Löpning av cykeln 15 min A1.
Söndag	VILA	

Vecka

22

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.