

# TRÄNINGSG- PROGRAM

– BLI EN FINISHER –

av Clas Björling

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 2 100 m.	Helst 30 min A1 i öppet vatten, annars detta pass i bassängen. <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x 100 m A2 följt av 300 m A1.</li><li>• 4 x 100 m A2 följt av 300 m A1.</li><li>• 3 x 100 m A2 följt av 300 m A1.</li></ul> 20 sekunders vila genom hela serien.
Onsdag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 75 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 min uppvärmning innan du kör denna serie: 2 x 20 min A2 med 5 min A1 emellan.</li><li>• Löpning av cykeln 25 min A2.</li></ul>
Torsdag	<b>SIMNING</b> Totalt 1 900 m.	Helst 30 min A1 i öppet vatten, annars detta pass i bassängen. <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 m A1</li><li>• 15 x 100 m A2 med 10 sekunders vila mellan.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 135 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 120 min A1.</li><li>• Löpning av cykeln 15 min A1.</li></ul>
Söndag	<b>LÖPNING</b> Totalt 120 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 120 min A1.</li></ul>

Vecka

23

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 2 000 m.	Helst 40 min A1 i öppet vatten, annars detta pass i bassängen. <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 x 400 m A1 med 30 sek vila.</li></ul>
Onsdag	<b>LÖPNING</b> Totalt 42 min.	5 min uppvärmning innan du kör denna serie. <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 x 10 min A2 med 1 min A1 emellan.</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Torsdag	<b>CYKEL</b> Totalt 65 min.	5 min uppvärmning innan du kör denna serie. <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 25 min A2 med 5 min A1 emellan</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	
Lördag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 240 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kör 120 min A1 innan 2 x 15 min A2 med 15 min A1 som återhämtning.</li><li>• Löpning av cykeln 60 min A1.</li></ul>
Söndag	<b>VILA</b>	

Vecka

24

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>		
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 2 000 m.	A1 500 400 300 200 100	A2 100 100 100 100 100 Allt med 20 sekunders vila.
Onsdag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 70 min.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min uppvärmning innan du kör igenom denna serie 2x20 min A2 med 5 min A1 emellan.</li> <li>• Löpning av cykeln 20 min A2.</li> </ul>
Torsdag	<b>SIMNING</b> Totalt 2 000 m.		<p>Helst 40 min A1 i öppet vatten, annars detta pass i bassängen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 1 000 m i A1 med 60 sek vila.</li> </ul>
Fredag	<b>VILA</b>		
Lördag	<b>CYKEL + LÖPNING</b> Totalt 85 min.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kör 30 min A1 innan 2 x 15 min i A2 med 15 min A1 emellan.</li> <li>• Löpning av cykeln 10 min A1.</li> </ul>
Söndag	<b>LÖPNING</b> Totalt 45 min.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 min A1.</li> </ul>

Vecka

25

**VANSBRO**  
TRIATHLON

Måndag	<b>VILA</b>	
Tisdag	<b>SIMNING</b> Totalt 1 200 m.	Helst 30 min A1 i öppet vatten, annars detta pass i bassängen. <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 m A1.</li><li>• 10x100 m A2 med 10 sek vila emellan.</li></ul>
Onsdag	<b>CYKEL</b> Totalt 35 min.	10 min uppvärmning innan du kör denna serie. <ul style="list-style-type: none"><li>• 5x2 min A2 med 2 min A1 emellan.</li><li>• Avsluta passet med 5 min cool down.</li></ul>
Torsdag	<b>LÖPNING</b> Totalt 20 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min löpning A1.</li></ul>
Fredag	<b>VILA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 45 min, A1.</li></ul>
Lördag	<b>VANSBRO TRIATHLON</b>	SIMNING: 1 930 m CYKLING: 90 km LÖPNING: 21,1 km
Söndag	<b>VILA</b>	NJUT av gårdagens prestation!

Vecka

26

**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.