

Uge 24	Svømning:	Cykling:	Løb:
Mandag:	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Tirsdag:			Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. Hovedserie: 6-5-4-3-2-1 min i Z3/borg13-14/Halvmarathon tempo. Nedvarmning: 1-2 km. Ialt ca 8-10 km
Onsdag:		2 timer interval cykling med Martin: Opvarmning: 20 min let Hovedserie: 20 min tempo/Zone3/Borg13-14 + 10 min rul + 3x3 min vo2 max/Zone 4/borg15-16 med 3 min pause + 15 min rul + 3x3 min Vo2 max/Zone 4/borg15-16. Nedv: 20 min rul	
Torsdag:	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Fredag:	HVILEDAG		
Lørdag:	Krydstræning i kongelunden: Start kl 09:00. Opvarmning: 20 km let. Hovedserie: 5 omgange af 10 km cykling + 1 km løb. Pause 3 min. Køres som jagtstart. Nedvarmning: 1x stor tonser let		
Søndag:		Lang cykling med Martin: 90-120 km. Indlagte intervaller.	
OBS:	Dem der kører konkurrence i weekenden bedes orientere træneren således at programmet kan tilpasses		

Intensitets zoner til træning				
Zoner	Borgskala		Intensitetsbeskrivelse	Løbetempo
Z1	6-9	50-72%	Føles meget let.	Op/nedvarmning
Z2	10-12	73-81%	Lav belastning. Du kan mærke du træner.	Marathon tempo
Z3	13-14	82-87%	Jævnt/tempo. Vejrtræningen bliver presset. Det er anstrengende	Halvmarathon
Z4	15-16	88-92%	Tærskeltræning. Kan kun lave snakke i korte sætninger	10 km tempo
Z5	17-18	93-95	Vo2 maks træning. Kraftigt forpustet	5 km tempo
Z6	18-19-20	+95%	Anaerob sprint	spring under 1000 m