

# Ugeplan KVIK TRI TEAM

03-07-2017 til 09-07-2017



Uge 27	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. Hovedserie: 8x400 pause 90 sek + 8x200 pause 45 sek i Zone 4/borg15-16/88-92% Nedvarmning: 1-2 km. Ialt ca 8-10 km
Onsdag		2 timer interval cykling med Rene: Opvarmning: 20 min roligt. Hovedserie: 20 min på 80% derefter en pyramide i Zone 4/borg15-16/88-92%: 2-3-4-5-6-4-3-2 min. Pause 1:1 Nedvarmning: 20 min let	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Forslag: Lang let løb i Zone 1-2: Begynder: 60 min - Let øvede: 75 min - Øvede: 90 min		
Søndag		Lang cykling med Martin: 90-120 km. Indlagte intervaller på tyren	
OBS!	Dem der kører eller har kørt 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. Vejrtøringen 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