

Ugeplan KVIK TRI TEAM

10-07-2017 til 16-07-2017



Uge 28	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. Hovedserie: 200-400-800-1000-1200-800-400-200 km i Zone 4/Borg 15-16/ 88-92% af maks hr. Pause 2 min jog Nedvarmning: 1-2 km. Ialt ca 8-10 km
Onsdag		2 timer interval cykling Opvarmning: 20 min roligt. Hovedserie: 10 km i zone 3/borg13-14/82% + 3x5 km Zone 4/borg15-16/88-92% + 10 km i zone 3/borg13-14/82%. pause 1/3 af arbejdstiden. Nedvarmning: 20 min let	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Krydstræning i Kongelunden: Vi mødes ved duathlon starten og går i gang kl 0900. 4-6 omgange af: 1 Micro tonser + 1 km løb.		
Søndag		Lang cykling: 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. Vejtræningen 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