

# Ugeplan KVIK TRI TEAM

24-7-2017 til 30-07-2017



Uge 30	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. Hovedserie: 6x400 + 6x300 + 6x200 i Zone 4/Borg 15-16/ 88-92% af maks hr. Pause 200m jog Nedvarmning: 1-2 km. ialt ca 8-10 km
Onsdag		2 timer interval cykling Opvarmning: 20 min roligt. Hovedserie: 3x20 min som 15 min i zone 3/borg13-14/82% + 5 min i Zone 4/Borg 15-16/ 88-92% af maks hr . pause 5 min. 10 min rul mellem omgange. Nedvarmning: 20 min let	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Forslag til træning: Begynder 60 min let med 4x1 km i zone 3/borg13-14/82%. Let øvede: 80 min med 4x1.5km zone 3/borg13-14/82%. Øvede eller kommende IM deltagere: 100 min med 3x4 km i zone 3/borg13-14/82%		
Søndag		Lang cykling: 90-120 km. For Ironman København deltagere kan det være en god ide at køre ruten så I kender den ud og ind.	
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. 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