

Ugeplan KVIK TRI TEAM

31-07-2017 til 06-08-2017



| Uge 31 | Svømning | Cykling | Løb |
|---------|---|---|--|
| Mandag | Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt | | |
| Tirsdag | | | Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. Hovedserie: 5-7x1 km som 800 m Zone 4 + 200m Zone 5. pause 400 m let jog. Nedvarmning: 1-2 km. Ialt ca 8-10 km |
| Onsdag | | 2 timer interval cykling Opvarmning: 20 min roligt. Hovedserie: 8-7-6-5-4-3-2-1 i Zone 4/Borg 15-16/ 88-92% af maks hr. Pause 3 min. Nedvarmning: 20 min let | |
| Torsdag | Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt | | |
| Fredag | HVILEDAG | | |
| Lørdag | Krydstræning i kongelunden. Start kl 0900 fra Duathlon starten. Varighed ca 2 timer. | | |
| Søndag | | Lang cykling: 90-120 km. For Ironman København deltagere kan det være en god ide at køre ruten så | |
| 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 |