

Ugeplan KVIK TRI TEAM

14-08-2017 til 20-08-2017

IRONMAN



Uge 33	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt. Deltagelse i den normale kvik		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 2x800 + 2x600 + 2x400 i Zone 4. pause 200 m jøg.
Onsdag		Cykling 1.5 time: Opvarmning: 30 min roligt. Hovedserie: 3x5 min på 74-76% af maks HR / Ironman pace. pause 10 min. Nedvarmning: 15 min meget roligt. Det er oplagt at gennemføre cyklingen i det setup man også køre race i for at se om det hele spiller	Off bike løb: Hurtigt skifte derefter 15 min i det tempo man forventer at kunne holde til ironman.
Torsdag	Svømning OW: 1 km roligt. Gerne på noget af ruten		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Klar test: Cykling 30 min med 3x15 sek accelerationer om morgenen inden cyklen bliver checket ind. Svømning: 300m roligt lige efter cyklen er blevet checket ind. Derefter hjem og få styr på de sidste små ting inden det er afslapning resten af dagen.		
Søndag	IRONMAN	IRONMAN	
OBS!	Held og lykke!		

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