

Uge 33	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt. Deltagelse i den normale kvik tri træning		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 3x800 + 3x600 + 3x400 i Zone 4. pause 200 m jog.
Onsdag		Cykling med Martin: Opvarmning 20 min roligt. Hovedserie: 2 min zone 5 + 8 min Zone 4. 10 min rulle pause + 2 min zone 5 + 8 min zone 4. Derefter nedvarmning	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt. Deltagelse i den normale kvik tri træning		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Selvtræning. Lang let løb. Begynder 70 min Zone 1. Let øvede 85 min Zone 1 incl 3x5 min zone 3 som indlægges undervejs. Øvede 100 min med 3x10 min zone 3 som indlægges undervejs		
Søndag		Cykling med Martin: Lang tur. 130-150km	
OBS!			

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