

Uge 32	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning: 2-3 km. 12-15x200m i zone 5 pause 200 m Nedvarmning: 1-2 km. ialt ca 8-10 km
Onsdag		2 timer Interval cykling med Martin: Martin ligger intervallerne op på facebook dagen inden træning.	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Krydstræning: Skiftezone træning ved Sneflen. Start kl 09:00. Medbring våddragt, cykel og løbe sko.		
Søndag		Lang cykling: 90-120 km. For Ironman København deltagere kan det være en god ide	
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