

Ugeplan KVIK TRI TEAM

28-08-2017 til 03-09-2017



Uge 35	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: 3-4 omgange af 1600m som 600 zone 3 + 200 m zone 5 + 600 zone 4 + 200m zone 5. pause 2 min jog. Derefter nedvarmning tilbage til klubhuset
Onsdag		Cykling med Martin: Fælles opvarmning 20 min roligt. Hovedserie: HIIT træning: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min Zone 5. Pause 1:1. Derefter nedvarmning fælles	
Torsdag	Svømning OW: Fokus på Teknik, Navigation og fart. 2-3 km ialt. Deltagelse i den normale kvik tri træning		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Krydstræning i Kongelunden. Start kl 0900. Medbring alt til cykling og løb. varighed ca 2timer		
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