

Uge 37	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.15 - 21.15 for alle. Hold A-B-C.		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 2-3-4-5-6-5-4-3. Løbe i zone 4 Pause 1 min Derefter nedvarmning tilbage til klubhuset
Onsdag		Cykling med Martin: Fælles opvarmning 20 min roligt. Hovedserie: 3*10min hhv 80, 84-87 og 88-90%HR, 10*40/20 H Derefter nedvarmning fælles	
Torsdag	Svømning OW. Dog uden træner.		
Fredag	HVILEDAG		
Lørdag	Selvtræning. Vi anbefaler lang og let løbetur, hvor tempoet ikke overstiger Zone 2. Begynder: 60 min, Let øvede: 75 min. Øvede: 90 min. Prøv at undgå asfalt det meste af tiden.		
Søndag		Cykling med Martin: Lang tur vest på. 110-130km	
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