

Uge 38	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.15 - 21.15 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 3 omgange af 4-3-2-1 min Zone 4. 1 min jogge pause mellem intervallerne og 2 min gå pause efter hver omgang. Derefter nedvarmning tilbage til klubhuset
Onsdag		Cykling med Martin: Fælles opvarmning 20 min roligt. Hovedserie: (30sek sprint direkte over i 4 min 85%HR (Z4) direkte over i 30 sek sprint) *3, 10*40/20 Derefter nedvarmning fælles	
Torsdag	Svømning OW. Dog uden træner. OBS det er efterhånden ved at være for koldt.		
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