

# Ugeplan KVIK TRI TEAM

25-09-2017 til 01-10-2017



Uge 39	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl. 20.15 - 22.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km i alt.		
Tirsdag			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 4x4 min Zone 4. pause 90 sek + 4x3 min Zone 4 pause 60 sek. 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	Ingen svømning pga. mangle svømmetider og det er for kort til at svømme OW nu		Tempo løb: Opvarmning: 3 km roligt løb: Hovedserie: <b>Begynder:</b> 4 km som 750M Zone 3 + 250m zone 1. <b>Let øvede:</b> 5 km som 750 m Zone 3 + 250 m Zone 1. <b>Øvede:</b> 7 km 800m zone 3 + 200m Zone 1. nedvarmning: 1-2 km let jog
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	sprint under 1000 m