

Ugeplan KVIK TRI TEAM

09-2017 til 15-10-2017



Uge 41	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.15 - 21.15 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
Tirsdag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 21.15 - 22.00 for alle. 3 baner		Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 4-5x (2x 2 min i zone 3 + 1 min i zone) efter hver omgang er det 1 min gå pause. Derefter nedvarmning tilbage til klubbuset
Onsdag		Spinning i Fitness DK. 90 min 19.30 - 21.00	
Torsdag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.45 - 21.45 for alle. 2 baner. plads til 12 deltagere. Tilmelding via kalenderen		
Fredag		Spinning i Fitness DK. 90 min 17.15 - 18.15	
Lørdag			Fælles løbetræning på Fælled. Varighed ca 1 time. Fokus er teknik og styrke. Vi mødes kl 0900 ved Naturcenteret.
Søndag		Cykling med Martin: Længere tur omkring 80-110 km	
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