

Uge 42	Svømning	Cykling	Løb
<b>Mandag</b>	Svømning i Pilegaardsbadet kl 19.00 - 20.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
<b>Tirsdag</b>			Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 1-2-3-4-4-3-2-1 min i Zone 4. pause 1 min jog som pause. Derefter nedvarmning tilbage til klubhuset
<b>Onsdag</b>		Spinning i Fitness DK. 90 min 19.30 - 21.00	
<b>Torsdag</b>	Svømning i Pilegaardsbadet kl 19.00 - 20.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
<b>Fredag</b>		Spinning i Fitness DK. 90 min 17.15 - 18.15	
<b>Lørdag</b>			Fælles løbetræning på Fælled. Varighed ca 1 time. Fokus er teknik og styrke. Vi mødes kl 0900 ved Naturcenteret.
<b>Søndag</b>		Cykling med Martin: Længere tur omkring 80-110 km	
<b>OBS!</b>			

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. Vejtræningen 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