

Uge 43	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 19.00 - 20.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
Tirsdag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 21.15 - 22.00 for alle. Hold A-B-C. 3 baner.		Interval løb: Opvarmning 2-3 km roligt tempo. Hovedserie: 3-4 omgange af 3-2-1 min i Zone 4. pause 1 min jog og 1 min gang efter hver omgang. Derefter nedvarmning tilbage til klubbuset
Onsdag		Spinning i Fitness DK. 90 min 19.30 - 21.00	
Torsdag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 19.00 - 20.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
Fredag		Spinning i Fitness DK. 90 min 17.15 - 18.15	
Lørdag	Svømning i Pilegaardsbadet: selv træning: evt dette program: Opvarmning: 200m let + 6x50 ben + 6x50 seom 25 let + 25 hårdt + 100 let. Hovedserie: 5x200 med håndplader og pool bouy + 3x100 som 75 jævnt + 25 hårdt.		Selvtræning evt dette program: Opvarmning: 15 min let løb + 3x100 m stigningsløb med 1 min pause. hovedserie: 30-40 min som 3 min jævnt i zone 3 + 2 min hårdt i zone 4. Nedvarmning: 10 min let
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. 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