

Ugeplan KVIK TRI TEAM

13-11-2017 til 19-11-2017



Uge 46	Svømning	Cykling	Løb
Mandag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.15 - 22.00 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: 400-800-400-800-400-800-400 Z4. pause 200 m jog Derefter nedvarmning tilbage til klubhuset
Onsdag		Spinning i Fitness DK. 90 min 19.30 - 21.00	
Torsdag	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.45 - 21.45 for alle OBS: kun 12 pladser.		
Fredag		Spinning i Fitness DK. 90 min 17.15 - 18.15	
Lørdag	Svømning i Pilegaardsbadet: Selv træning: evt dette program: Opvarmning: 3x100 m cr, + 6x50 som 25 let + 25 hårdt, 4x50 ben, 200 cr. Hovedserie: 1-2 omgange af: 3x100 + 2x200 + 300m. Nedvarmning: 200 m cr	Cykling med Martin. Fokus på begynder cykling.	
Søndag			Selvtræning forslag: Opvarmning: 10 min i zone 1-2. Hovedserie: 30-60 min som 3 min i Zone 2 + 2 min i Zone 3. nedvarmning: 5 min let
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