

Uge 47	Svømning	Cykling	Løb
<b>Mandag</b>	Svømning i Pilegaardsbadet kl 20.15 - 22.00 for alle. Hold A-B-C. 2-3 km ialt		
<b>Tirsdag</b>	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: 3x800 - 3x600 - 3x400 - 3x200 Z4. pause 200 m jog 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 20.45 - 21.45 for alle OBS: kun 12 pladser.		
<b>Fredag</b>		Spinning i Fitness DK. 90 min 17.15 - 18.15	
<b>Lørdag</b>	Svømning i Pilegaardsbadet: Selv træning: evt dette program: Opvarmning: 200 cr + 4x50 ben med plade + 6x50 som 25 let + 25 hårdt + 100 løs. Hovedserie: 3x300 med håndplader + poolbouy + 5x100 bedste gennemsnitsfart + 10x50 hårdt tempo. Nedvarmning: 200		Løb På fortet. Vi starter kl 0900 og løber ca en time. Fokus er på styrke og teknik.
<b>Søndag</b>		Cykling med Martin. Omkring 70-90 km ca 30 km/t. Alle kan være med	
<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. 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