

Uge 51	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: 400-600-800-1000-800-600-400. pause 200m 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: 300 let + 3x100 progressivt + 6x50 som 25 let + 25 hårdt + 100 løs. Hovedserie: 2-4 omgange af: 2x250 + 4x25 ben. Nr 1 og 2 er i jævnt tempo, nr 3 er med håndplader. nr 4 er med finner. Nedvarmning: 200 m let		Selvtræning: Lang let løb - 75 - 100 minutter. Det lange løbe skal foregå med en fornemmelse af at det hele tiden er let. Pulsen skal ligge under 72% af maks hele tiden for at stimulere udholdenheden mest muligt. Formålet er ikke at løbe hurtigt - det gjorde du i Tirsdags.
<b>Søndag</b>		Juleaftens dag og gældlig jul!	
<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