**24 ugers træningsprogram Sprint og OL-distance**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge nr.** | **Periode** | **Løb 1 Interval** | **Løb 2 Tempo-distance** | **Cyk 1 Interval** | **Cyk 2 Tempo- Distance** | **Svøm 1** | **Svøm 2** | **Andet: core og X** |
| 1 | Base (B1 osv) | 10 L2  5X (1 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (6 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  10X (2 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  40 L3  5 L2 | Opvarmning: 400m med teknik undervejs  Hovedserie:  20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (200m L3 p20)  Udsvøm: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  2X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20.  U: 100m roligt | 2X10 min core |
| 2 | Base | 10 L2  5X (2 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (8 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  10X (3 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  50 L3  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  5X (200m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  2X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse- 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X10 min core |
| 3 | Base | 10 L2  6X (2 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (10 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  10X (4 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (30 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (300m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  3X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse-100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X10 min core |
| 4 | Base  restitution | 3/5 km test | 5 L2  2X (8 L3 og 2 L1)  5 L2 | Cykeltest 30 min | 5 L2  50 L3  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  5X (300m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  3X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse- 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X10 min core |
| 5 | Base | 10 L2  5X (3 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (10 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  5X (4 L4 og 1 L1)  5X (1 L5 og 1 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (35 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (400m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  4X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse- 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X15 min core |
| 6 | Base | 10 L2  5X (3 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (12 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  6X (5 L4 og 1 L1)  5X (2 L5 og 1 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (40 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (400m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  4X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse- 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X15 min core |
| 7 | Base | 10 L2  6X (3 L4 og 1 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (14 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  7X (5 L4 og 1 L1)  5X (3 L5 og 1 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (45 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (400m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  4X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gentagelse- 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X15 min core |
| 8 | Base  Restitution | 10 L2  6X (3 L4 og 2 L1)  10 L2 | 5 L2  2X (12 L3 og 2 L1)  5 L2 | 10 L2  5X (4 L4 og 1 L1)  5X (2 L5 og 1 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (35 L3 og 5 L1)  5 L2 | CSS Test:  O: 400m  Test: 400m  400m rolig  Test 200m  400 L2  U: 100 roligt | O: 400m med teknik undervejs  H:  5X (100m L2-100m L4-100m L2-100m L5) p20. hver gang 100m L4 ekstra!  U: 100m roligt | 2X15 min core |
| 9 | Base | 10 L2  6X (4 L4 og 2 L2)  10 L2 | 5 L2  24 L3  5 L2 | 10 L2  8X (4 L4 og 1 L1)  5X (3 L5 og 2 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (45 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  5X (400m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H: 5X (100m L4 p15) negativ split  5X (200 L4 p30) negativ split  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 10 | Base | 10 L2  5X (5 L4 og 2 L2)  10 L2 | 5 L2  26 L3  5 L2 | 10 L2  8X (4 L4 og 1 L1)  5X (4 L5 og 3 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (45 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (500m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H: 6X (100m L4 p15) negativ split  5X (200 L4 p30) negativ split  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 11 | Base | 10 L2  6X (5 L4 og 2 L1)  10 L2 | 5 L2  30 L3  5 L2 | 10 L2  8X (5 L4 og 2 L1)  5X (5 L5 og 3 L5)  10 L2 | 5 L2  2X (50 L3 og 5 L1)  5 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 20X (25m L5 p10) max teknik og høj fart  4X (500m L3 p20)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  H: 8X (100m L4 p15) negativ split  6X (200 L4 p30) negativ split  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 12 | Base  restitution | 3/5 km test | 5 L2  26 L3  5 L2 | Cykeltest 30 min | 5 L2  2X (35 L3 og 5 L1)  5 L2 | CSS Test:  O: 400m  Test: 400m  400m rolig  Test 200m  400 L2  U: 100 roligt | O: 400m med teknik undervejs  H: 6X (100m L4 p15) negativ split  4X (200 L4 p30) negativ split  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 13 | Specialisering | 10 L2  4X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  3X (4 L4 og 1 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  4X (2 L6 og 2 L1) siddende  20 L2 | 10 L2  3X (8 L4 og 2 L1)  20 L3  Og løb efter:  10 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 10X (50m L5 p15)  4X (400m L3 p10)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  10X (100m L4 p20)  10X (50m L5 p20)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 14 | Specialisering | 10 L2  5X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  4X (4 L4 og 1 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  5X (2 L6 og 2 L1) siddende  20 L2 | 10 L2  3X (10 L4 og 2 L1)  25 L3  Og løb efter:  15 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 12X (50m L5 p15)  4X (400m L3 p10)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  12X (100m L4 p20)  12X (50m L5 p20)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 15 | Specialisering | 10 L2  5X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  4X (4 L4 og 1 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  3X (3 L6 og 3 L1)  siddende  20 L2 | 10 L2  3X (12 L4 og 2 L1)  30 L3  Og løb efter:  5 L3  10 L2 | O: 400m med teknik undervejs  H: 12X (50m L5 p15)  5X (400m L3 p10)  U: 100m roligt | O: 400m med teknik undervejs  12X (100m L4 p15)  12X (50m L5 p15)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 16 | Specialisering  Restitution | 10 L2  2X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 5 L2  20 L3  5 L2 | 20 L2-L3  1X 3 L6 siddende  20 L3  5 L2 | 10 L2  10 L4  20 L3  Og løb efter:  10 L2 | 1000m Test:  O: 400 rolig  T: 1000m test  U: 200 rolig | O: 400m med teknik undervejs  10X (100m L4 p15)  10X (50m L5 p15)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 17 | Specialisering | 10 L2  5X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  4X (5 L4 og 2 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  3X (3 L6 og 3 L1)  siddende  20 L2 | 10 L2  4X (6 L5 og 2 L2)  40 L3  Og løb efter:  5 L4  10 L2 | Open Water Swim (OWS)  O: 5 min L1-L2  H: 30 min L2  3X (2 L4 og 1 L2)  U: 5 min L1 | O: 400m med teknik undervejs  6X (200m L4 p30)  10X (50m L5 p10)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 18 | Specialisering | 10 L2  6X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  4X (5 L4 og 2 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  4X (3 L6 og 3 L1)  siddende  20 L2 | 10 L2  5X (6 L5 og 2 L2)  40 L3  Og løb efter:  8 L4  15 L2 | OWS  O: 5 min L1-L2  H: 20 min L2  2X (1 L5, 1 L4 og 1 L2)  4X (3 L4 og 1 L2)  U: 5 min L1 | O: 400m med teknik undervejs  6X (200m L4 p30)  15X (50m L5 p10)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 19 | Specialisering | 10 L2  6X (3 L5 og 2 L1)  10 L2 | 10 L2  5X (5 L4 og 2 L1)  10 L2 | 20 L2-L3  5X (3 L6 og 3 L1)  siddende  20 L2 | 10 L2  5X (6 L5 og 2 L2)  40 L3  Og løb efter:  10 L4  15 L2 | OWS  O: 5 min L1-L2  H: 10 min L2  4X (1 L5, 1 L4 og 1 L2)  4X (3 L4 og 1 L2)  U: 5 min L1 | O: 400m med teknik undervejs  6X (200m L4 p20)  15X (50m L5 p10)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 20 | Specialisering  Restitution | 3/5 km test | 5 L2  20 L3  5 L2 | Cykeltest 30 min | 10 L2  3X (5 L5 og 2 L2)  Og løb efter:  5 L4  10 L2 | CSS Test:  O: 400m  Test: 400m  400m rolig  Test 200m  400 L2  U: 100 roligt | O: 400m med teknik undervejs  4X (200m L4 p30)  10X (50m L5 p10)  U: 100 roligt | 3X10 min core |
| 21 | Formtop | 10 L2  4X (3 L4 og 2 L1)  10 L2 | Se cyk 2 | 15 L2  4X (5 L4 og 4 L2)  10 L2 | 10 L2  5X (6 L4 og 2 L2) Og løb efter:  5 L4  10 L2 | 10 L2 OWS  3X (2 L5 og 2 L2)  2X (6 L4 og 3 L2)  U: 4 L2 | 10 L2 OWS  3X (2 L5 og 2 L2)  2X (6 L4 og 3 L2)  U: 100 roligt | 2X10 min core |
| 22 | Formtop | 10 L2  2X (3 L4 og 2 L1)  10 L2 | Se cyk 2 | 15 L2  3X (4 L4 og 3 L2)  10 L2 | 10 L2  4X (4 L4 og 2 L2)  Og løb efter:  5 L4  10 L2 | 10 L2 OWS  2X (2 L5 og 2 L2)  2X (3 L4 og 3 L2)  U: 4 L2 | 10 L2 OWS  2X (2 L5 og 2 L2)  2X (3 L4 og 3 L2)  U: 4 L2 | 2X10 min core |
| 23 | Konkurrence | 30 min med 3X90 sek racepace | 10 min Løb efter cykel 2  3X20 sek. racepace | 50 min med 4X90 sek racepace | 30 min med 4X10 sek. racepace | 10 L2  2X (1 L5, 1 L4 og 3 L2)  U: 5 L2 | 10 L2  1X (1 L5, 1 L4 og 3 L2)  U: 5 L2 | 2X10 min core |
| 24 | Restitution | 20 min L2 | Fri | Fri | 60 min L2 | Fri | 30 min L2 | 2X10 min core |

**Træningsprogram intensitetsoversigt:**

**Borg skala- RPE (Rate of Perceived Exertion) Hvor hårdt opleves min intensitet lige nu?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zone eller Level på cykel/løb** | **Oplevelse af intensitet** | **Borg skala 1-10** | **Puls % af (AT)** | **Pace i løb % af AT** | **Watt i % af FTP (AT)** | **Typisk længde af intervaller** | **Race distance** |
| L1 Restitutions-træning | Let | <2 | 68% | 129% | <55% | Rolig restitutionstræning | Ultra Ironman |
| L2 Distance-træning (IM) | Jævn, kan tale sammen | 2-3 | 69-83% | 114-129% | 56-75% | LSD (long slow distance) træning op til 4-5 timer | Ironman |
| L3 Tempo-træning (½ IM) | Moderat, afbrudte sætninger | 4-5 | 84-94% | 106-113% | 76-90% | 20-60 min intervaller og i alt op til ca. 90-120 minutter | ½ Ironman |
| L4 syregrænse-træning/FTP (1/4 IM) | Hård, svært at tale | 6-7 | 95-105% | 101-105% | 91-105% | 6-20 min intervaller med ca. ¼ tids pause | ¼ Ironman |
| L5 VO2 maks træning  (Sprint) | Meget hård umuligt at tale | 7-8 | >106% | 97-100% | 106-120% | 2-6 min og lige så meget pause. 20-30 min ialt. | Sprint |
| L6. Anaerob kapac.træning | Næsten Maksimal | >8 | + | 90-96% | 121-150% | 30 sek-2 min. Føles ekstremt hårdt. |  |
| L7. Sprint træning | maksimal | 10 | + | 90% | >150% | <30 sekunder- sprint- |  |

FTP (functional threshold power) = de watt man kan holde i en time, f.eks. 300 watt. Man tester som regel i 20 minutter og trækker 5% af gennemsnittet fra eller 30 min uden at trække fra. Det er meget hårdt mentalt at køre i 60 min. **Ovenstående Træningsoversigt frit efter Torbjørn Sindballe og Joe Friel.**

**Testbeskrivelser:**

**Svømning:**

Efter 400m og 200m test kan du se din AT hastighed (maks. Hastighed for en time) ved at bruge denne omregning: <http://www.swimsmooth.com/css-calculator.html>  
Se mere om css træning her: <http://www.swimsmooth.com/training.html>

**Cykling:**

30 min test inde eller på teknisk let rute uden for mange sving:  
15 min rolig opvarm med stigende intensitet   
2 min ved forventet test intensitet= FTP/AT/tempo der kan holdes i en time ca.  
3 min roligt  
30 min test. Efter 10 min tag en mellemtid på uret, og igen når der er gået 30 min.  
Dermed har vi  gennemsnitspuls for de sidste 20 min. hvor pulsen har stabiliseret sig.   
Så vi skal have så mange af følgende data som muligt: puls (20 min), hastighed, Borgskala 1-10 og evt. watt også

10 min rolig

**Løbetest 3/5 km:**

Løb 15 min stigende intensitet.

Efter 10 min løb, lav 2X45 sek. stigningsløb op til forventet testpace med 1 min pause imellem.

Derefter løber du roligt ca. 2 min.

Start så konservativt på 5 km test, så du kan slutte stærkt og med negativ split (sidste halvdel løbes stærkere end første halvdel).

Skriv tid, distance, borgtal og pulsgennemsnit ned til næste test. Din AT grænse (maks hastighed for en time) vil typisk være 5% oven i din 5 km tid og 8% oven i din 3 km tid.

Husk 10-15 min af-jog- evt. med lidt gang efterfølgende for at skylle syren ud.

Kontakt mig hvis du har spørgsmål:

[Sune@outdoorpower.dk](mailto:Sune@outdoorpower.dk)