**SMT Borg skala- RPE (Rate of Perceived Exertion) hvor hårdt føles/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.**

**Tritræningsprogram Ironman 16 uger**

**Generelle input til tritræningsprogrammerne:**

* **Først finder du dit A-stævne (dit højest prioriterede stævne)- printer relevant program ud- og tæller 16 uger tilbage, og skriver uger på programmet**
* **Så laver du test (Borgskala-puls-hastighed-watt) for at finde dine zoner, så du kan træne med korrekt intensitet**
* **Så gennemfører du programmet så godt du kan- og smiler når du løber over målstregen til dit stævne ☺**

**Forkortelser:**

* Tal i parentes angiver pauselængde (5p)= 5 minutters pause.
* Der er 3 perioder i dette program:
* Basisfase som typisk er i vinter-forårssæsonen, hvor fokus er på lavere intensitet og generel træning.
* Specialiseringsfasen som regel sent forår/sommer- hvor der trænes stadigt mere specifikt rettet mod A-race
* Og så er der en formtop periode, hvor varigheden sættes gradvist ned, men intensiteten omkring racepace holdes oppe. Formtop perioden afsluttes med A-race.
* B1 til B12 angiver hvilken uge af basisfasen vi er i. B4, B8 og B12 er test og restitutionsuger. Disse tal optræder også på vores cykelkalender med udgangspunkt i de prioriterede klubstævner forår, og efterår.
* S1 til S8 angiver hvilken uge af specialiseringsfasen vi er i. S4 og S8 er test og restitutionsuger. Disse tal optræder også på vores cykelkalender med udgangspunkt i de prioriterede klubstævner forår, og efterår.
* L1 til L7 angiver zone eller level intensitet løb eller cykling (eller principielt også svømning) foregår i. Det står beskrevet uddybende i Borgskala skemaet.
* Så følgende beskrivelse betyder: S2+S3: 2-3½ L2 med 4-5X 15-20 min L3 (4-5p):
* I specialiseringsuge 2 og 3 skal du køre 2-3½ time i Level 2 og undervejs skal du køre 4-5 gange 15-20 minutter i Level 3 og med 4-5 minutters pause mellem hver interval.
* Racepace defineres som den intensitet du regner med at kunne gennemføre konkurrencen på, og det kan måles som typisk: Borgskala, puls, hastighed og/eller watt.
* OWS: Open Water Swim- eller åbent vand svømning

**Præcisering af træningsprogrammer og gennemførsel af dem:**

* Minutangivelser i programmet f.eks. mellem 60-90 min løb betyder at du både gradvist skal forsøge at øge løbetiden i den givne periode, samtidig med du skal vurdere hvilke discipliner du har mest behov for at træne i og dermed også varigheden- bare du husker at holde skadesrisikoen nede.
* Det vigtigste er gennemførelse og høj kvalitet i de centrale træningspas, ikke om de ligger præcist den rigtige dag, alt efter familie og arbejde. Det vigtigste er at få gennemført alle træningspas i løbet af ugen, så byt rundt på dagene, så længe det ikke har væsentlig indflydelse på din restitution, og at du har mindst 1 cykel-løb kombi pr. uge. Og du bør have mindst 2 træningspas i hver af de tre discipliner, selv hvis du er tidspresset. Men familie, sygdom, arbejde, ferie oa. kan selvfølgelig medføre at det ikke er muligt. Så skal du IKKE gennemføre de tabte træningspas i slutningen af ugen, hvis det går ud over din restitution. Så skal du prioritere de vigtigste/hårdeste træningspas. Undgå overbelastningsskader bl.a. som følge af for hurtig stigning af intensitet og varighed.
* Din hvilepuls om morgenen er et godt udgangspunkt for om du bør springe træningspas over. Hvis den er 10 slag højere end normalt, bør du springe over, eller lave meget let træning.
* Du kan godt lægge ekstra træningstid ind, men så bør det være L1 eller L2 intensitet, og gerne med teknik som omdrejningspunkt.
* Tid i den rigtige træningszone frem for km er en væsentlig faktor i at afgøre sin træningsbelastning.
* Hvis dit A-stævne er en lørdag, så ryk ugeprogram for stævneugen en dag.
* Vær opmærksom på de 9 fantastiske tirsdagsafdelinger af SMT-cuppen og andre gode udfordringer på vej mod dit store mål. Det kan tit passes ind i træningsprogrammet, hvad enten det passer med fuld gas, eller som en god træningstur. Fint med konkurrence i specialiseringsperiode eller evt. også basis. Husk 2-3 dages roligere træning inden, og pause efterfølgende til du er frisk, typisk 2-4 dage.
* De vigtigste træningspas er forsøgt lagt når der er klubtræning.
* De dage hvor der er flere træningspas, kan du med fordel træne om morgen og om aften igen.
* Træn dine svagheder og gennemfør stævner med fokus på dine styrker.
* Husk i stigende grad jo tættere på raceday at øve ernæring og skiftezone træning, det gør vi bl.a. også på Big days.
* Og den sidste 2½ måned før stævnet er rent træningsmæssigt den vigtigste periode, så undgå at springe træningspas over her, hvis du på nogen måde kan undgå det.
* Der er en afvejning mellem på den ene side at gøre programmet så optimalt for den enkelte og på den anden side at kunne integrere træningen ind i vores klubtræninger. Her må du selv tage det endelige valg i forhold til dit mål, og jo tættere du er på race-dato jo mere bør du have fokus på at gennemføre den specifikke træning. Men meget ofte kan dit specifikke program passes ind i enten klubtræninger eller SMT-Cup afdelinger, spørg endelig hvis du har spørgsmål til dette.
* Pauser i intervaller bør altid være i rolig bevægelse, ikke stillestående.
* Så længe der er minimum 48 timer mellem styrketræning, kan du lægge det som det passer ind i dit arbejdsprogram.
* Altid 10-15 min gradvist opvarmning så du kommer op i den intensitet du skal arbejde i.
* Torsdagsworkout kan dog ofte også ofte udskiftes med aktuelt torsdagstons program også til de to andre programmer.
* For relevant styrke og core træning henvises til Helene Pallesens hjemmeside [www.tritalk.dk](http://www.tritalk.dk) hvor detaljerede træningsprogrammer gratis kan hentes. Styrke/core nummer 2 i ugen ligger bedst torsdag, men i forhold til eget tidsprogram kan du også vælge at lægge det onsdag i stedet.

**Input til svømmetræning:**

* Svømmetest kan med fordel lægges onsdag og torsdag i restitutions og testuger.
* Eksempler på svømmetrænings-programmer bliver tilgængelige på hjemmeside i hhv. basis-specialisering og formtop format.
* Jo tættere på stævne, jo mere specifik bør træningen være. F.eks. bør OWS (open water swim) eller åbent vand svømning foregå mere og mere jo tættere på race. Og vi har fast træningstid i juni og august (og når vandet er varmt nok☺ ) hver tirsdag i OWS ved Almind Sø
* I svømning har vi i SMT træning fire gange om ugen, så vælg de træninger som passer til dit niveau og dine planer
* Hvis fokus er tristævner i efterår, så tilpas svømmetræning fra svømmehal til åbent vand om sommeren.
* Og husk du bliver lidt hurtigere af 10X100 og meget hurtigere af en bedre teknik!
* Flyt gerne svømning i maj måned fra svømmehal til åbent vand og vores klubtræninger onsdag og lørdag ved Almindsø.

**Input til cykeltræning:**

* Særligt i basisperioden kan landevejscykling sagtens erstattes med mtb eller en højintensitetstur på spinningcykel o.lign.
* I formtop 1+2 særligt men også andre steder kan det for de fleste være en fordel med ½-1 times meget rolig L1 recovery cykel eller alternativt løb for at optimere restitution. Jo bedre form du er i, jo mere effekt får du ud af en rolig recovery cykeltur.

**Input til løbetræning:**

* Løbetræning er sammensat af 1 dag med interval/lang tempo, 1 dag med en lang tur samt 1+ dag som del af brick (cykel+løb) eller krydstræning (gentagne skift mellem cykel og løb)
* Det er en overvejelse værd om lang løbetur kan lægges fredag, således der er lidt ekstra recovery tid til søndagsløb.
* \***TESTS:** Testen afhænger af hvilken fase du er i: **Base eller specialisering**
  + - * **Base** (primær funktion med test her er at finde dine puls eller wattzoner samtidig med tal på Borgskalaen):
        + Svømmetest: 1000m på tid og divider med 10 for at finde din starttid + 10 sekunder. F.eks. 20 minutter som divideres med 10= 2 min+ 10 sekunder og dermed starttid 2.10 min.
        + Cykel: 30min test med ave. Puls de sidste 20 min= finde pulsgrænse på 1 time. (watt tages som gennemsnit for alle 30 min)
        + Løb: 30 min test med gennemsnits puls de sidste 20 min.= finde pulsgrænse på 1 time
      * **Specialisering** (primær funktion med test her er at måle forbedringer og sekundært at præcisere zoner L1 til L7):
        + Svømning:

¼: 750m

½: 1000m

1/1: 1500m

* + - * + Cykling i forventet racepace og løb direkte bagefter 15 min. racepace:

Sprint: 10 km

OL: 20 km

½: 2 timer L3

1/1: 4 timer ved racepace puls eller power

* + - * + Løb ca. halvdelen af løbsdistance i racepace eller pulsmål

Sprint og OL: 5 km

½: 10 km

1/1: 2 timer

* + Husk altid at vurdere og nedskrive Borgskala 1-10 efter test, og evt. gennemsnitspuls/watt/hastighed.
  + Og gør hvad du kan for at testen bliver så ens som mulig- fra gang til gang.
  + Test i uge 4, 8 og 12 i basis og specialisering kan med fordel erstattes af et testløb/stævne i den uge.
* **\*Big Day**: 3 Big Days i foråret og 1 Big day i efteråret, særligt for ½ og hel ironman som består af:
* 1 times svømning i racepace
* 2½ eller 5 timers cykling i racepace alt efter distance ½ eller hel ironman
* 1 eller 2 timers løb i racepace alt efter distance
* Optimalt set med ca. 60-90 min. Pause mellem disciplinerne
* Alt på denne dag: tøj, udstyr, ernæring, ruteprofil – gennemføres som på raceday.
* Vigtigt med restitutionsuge herefter
* Hvis du er tidspresset i forhold til programmet, kan 2X 60 min i hver disciplin være et alternativ og så droppe coretræningen. Dog skal det ene cykelpas gerne være 3-6 timer i løbet af sæsonen. Det vil dog have stor positiv effekt på dit race hvis du kan lægge 13-17 timers træning ind i de 16 uger, særligt hvis det er din første IM.

Dette træningsprogram er planlagt (periodiseret) særligt mod IM Copenhagen i august, men kan selvfølgelig også bruges til andre Ironman- konkurrencer.

**Terminskalender for SMT Cuppen 2020**

1. SMT Stjerneløb - ONSDAG 01. april

2. Stjerneløb Hammel - TIRSDAG 21. april

3. Slåensø/Ryturen - ONSDAG 20. eller 27. maj

4. Enkeltstarten - TIRSDAG 2. juni

5. Aquathlon - TIRSDAG 16. eller 23. juni

6. Mini-tri - TIRSDAG 04. august

7. X-afdeling (TBA), men enten i september eller oktober

8. Silkeborgløbsruten (m/grill) - ONSDAG 16. september

9. MTB Cross Duathlon - **LØRDAG** 07. november (hvor der er tri-fest)

**2020 arrangementer triudvalget:** Følgende arrangementer er indtil nu planlagt for 2020 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Sted** | **Arrangement** | **Formål** |
| Lørdag den 22. februar 09.00 – 12.00 | Spejderhytten ved siden af Silkeborg Højskole | Triopstart | At informere alle interesserede triathleter om den kommende sæson – træningstider mm |
| Mandag den 16. marts  19.00 – 21.00 | Silkeborg Højskole | Ny i TRI | At give nye triathleter indblik i sporten, om træningsprogrammer, udstyr etc |
| Søndag den 26. april  Kl. 12.00?? | Gødvad – ved Silkeborg Duathlon startområde | Opsamling efter løbe/cykle træning | Hygge med kage efter en fælles fortræning på Silkeborg duathlon ruten |
| Lørdag den 16. maj | Viborg | Klubstævne  [Powerman](https://powermandenmark.com/) | At lave en fælles udflugt til VM Powerman stævnet i Viborg, hvor mange af SMT’s medlemmer er i konkurrence |
| Søndag den 31. maj | I ”hegnet” i Resenbro | Opsamling efter krydstræning | Hygge i græsset med kage efter en fælles træning |
| Søndag den 28. juni | I ”hegnet” i Resenbro | Opsamling efter krydstræning | Hygge i græsset med kage efter en fælles træning |
| Juli og august  12.7  26.7  9.8 | Østre Søbad | Opsamling efter fortræning til Silkeborg Triathlon | Hygge ved søen med kage efter en fælles træning |
| Lørdag den 7. november  18.00 - ? | ? | Tri afslutning | Fælles afslutning på en god Triathlon sæson, hvor årets triatleter bliver kåret |

**Basisuge 0-4-8-12 Test og restitutionsuge**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  | 1 time L2 | 1t. Teknik og Interval 3X 1km L3 (p3 min) |  |  |
| **Onsdag** | 60 min test\* 1000m |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | Test 1 t.\* |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  | 30 min |  |
| **Lørdag** | 60 min teknik og interval |  | 1½t. L2 langt løb inkl. Test 30 min |  |  |
| **Søndag** |  | 3-5 t. L2 | 15 min Kombiløb racepace L2 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3** | **5-7** | **2.45** | **1** | **11.45-13.45** |
| **Antal workouts** | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 |

**Basisuge 1-3 og 5-7 og 9-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  | 2 timer L2 med 3X 10-20 min i L3 (5p) | 1 t. Teknik og Interval 5X3-4 min L4 (3p) |  |  |
| **Onsdag** | 1 t. OWS. 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m .20sek. |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 2 t. L2 med styrke undervejs: 3 sæt af: 3X8 omdrejninger all out (2p) Hvert sæt køres i stadig tungere gear: (5p) imellem sæt. Samt: Bakkeinterval 6-8X 2-4 min med ca. 60-70 rpm og L3 intensitet (5p) | 1 t. L2 med 3X 6-12 min L3 (3p) | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 90 min teknik og interval |  | 2t. Lang L2 hvis ikke Big Day |  |  |
| **Søndag** |  | 3-5 t. L2 Eller X-træning (ca. 100-120 km i racepace) eller Big Day 5t i RP | Big Day 2t./X-træn/15 min Kombi-løb RP |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3½** | **7-9** | **4.15** | **1** | **15.45-17.45** |
| **Antal** | 3 | 3 | 3-4 | 2 | 11-12 |

**Basis uge 12 restitution og test**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  | 1 time L2 | 1t. Teknik og Interval 3X 1km L3 (p3 min) |  |  |
| **Onsdag** | 60 min test\* 1000m |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | Test 1 t.\* |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  | 30 min |  |
| **Lørdag** | 90 min teknik og interval |  | 1½t. L2 langt løb inkl. Test 30 min |  |  |
| **Søndag** |  | 4-6 t. L2 | 15 min Kombiløb racepace L2 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3½** | **6-8** | **2.45** | **1** | **13.15-15.15** |
| **Antal workouts** | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 |

**Specialisering uge 1-3-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik+interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1½ t.Teknik og Interval 3-4X 8 min L4 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** | 1 t.OWS 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m p.20sek. | 2t. L2-L3 med: L5 interval 6-8X 3 min på bakke (3p) |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 2 t. L2 med 2X25 min øvre L3/L4 SST (p10 min) | 1 t. L2 | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 90 min f.eks. 5X400m i racepace |  | 2-3 t. L2  Hvis ikke der er Big Day søndag |  |  |
| **Søndag** |  | 4-6 timer: Big Day\* 5timer eller 4-6 t. L2 3-4 t. I racepace eller X-træning i racepace | Big Day \*2 t. eller  Løb 15 min race-pace L2, eller 1-2 t I X-træn. |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3½** | **8-10** | **4½-5.45** | **1** | **17-20.15** |
| **Antal workouts** | 3 | 3 | 4 | 2 | 12 |

**Specialisering uge 4 Test og restitution-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1 t.Teknik og Interval 1X 8 min L3 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** | 60 min teknik og test\* 1500 m |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1½t. L2 med 20 min L3 |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 60 min teknik |  | 2½ t. L2 med test\* i 2 t. ved racepace/puls |  |  |
| **Søndag** |  | 5 t. L2 med Test\* i 4 timer ved Racepace/puls/watt | 15 min kombiløb racepace |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3** | **6½** | **3.45** | **30 min** | **13.45** |
| **Antal workouts** | 3 | 2 | 3 | 1 | 10 |

**Specialisering uge 5-7-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik+interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1½ t.Teknik og Interval 3-4X 9 min L4 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** | 1 t.OWS 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200mP.20sek. | 2t. L2-L3 med: L5 interval 6-8X 3 min på bakke (3p) |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 2 t. L2 med 2X30 min øvre L3/L4 SST (p10 min) | 1 t. L2 | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 90 min f.eks. 5X400m i racepace |  | 2-3 t. L2  Hvis ikke der er Big Day søndag |  |  |
| **Søndag** |  | 4-6 timer: Big Day\* 5timer eller 4-6 t. L2 3-4 t. I racepace eller X-træning i racepace | Big Day \*2 t. eller  Løb 15 min race-pace L2, eller 1-2 t I X-træn. |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3½** | **8-10** | **4½-5.45** | **1** | **17-20.15** |
| **Antal workouts** | 3 | 3 | 4 | 2 | 12 |

**Specialisering uge 8 Restitution og test-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1 t.Teknik og Interval 1X 10 min L3 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** | 60 min teknik og test\* 1500 m |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1½t. L2 med 20 min L3 |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 60 min teknik |  | 2½ t. L2 med test\* i 2 t. ved racepace/puls |  |  |
| **Søndag** |  | 5 t. L2 med Test\* i 4 timer ved Racepace/puls/watt | 15 min kombiløb racepace |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3** | **6½** | **3.45** | **30 min** | **13.45** |
| **Antal workouts** | 3 | 2 | 3 | 1 | 10 |

**Form top uge 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** | |
| **Mandag** | 60 min teknik og interval | 2t. L2 med 4-5X 8-10 min bakkeinterval L3 (p4min) |  |  |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1t.Teknik og Interval 3-4X 8 min L3 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** | 60 min med: 3 starter (100m hurtigt) og hovedsæt 6X400 (p 10-20 sek) Racepace OWS |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 40 min L2 Brick1 (cykel-løb) og sidste 20 min. Racepace (Borg-puls-watt-hastighed) | 90 min Kombi-løb L2 i Racepace og 5 min L1 |  |  |
| **Fredag** |  | ½ t. L1 |  | 30 min |  |
| **Lørdag** | 60 min med: 3 starter og hovedsæt 6X300 (p 10-20 sek) Racepace OWS |  |  |  |  |
| **Søndag** |  | 2.20 t. L2 Brick2 med 2 timer i Racepace  Alternativ: X-træning 32-6-64-6 | 30 min Kombi-løb 25 min i Race-pace og 5 min L1 |  |  |
| **Tid pr. disc.** | **3** | **5½** | **3** | **½t.** | **12** |
| **Antal workouts** | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 |

**Form top uge 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 60 min teknik | 1 time rolig rul, L1 |  | 0.30 |  |
| **Tirsdag** |  |  | 15 min afjog |  |  |
| **Onsdag** |  | 40 min L2 Brick3 (cykel-løb) og sidste 20 min. Racepace (Borg-puls-watt-hastighed) | 60 min Kombi-løb i Racepace og 5 min L1 |  |  |
| **Torsdag** | 60 min med: 3 starter og hovedsæt 6X200 (p 10-20 sek) Racepace OWS |  |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 60 min med: 3 starter og hovedsæt 6X100 (p 10-20 sek) Racepace OWS (åbent vand) |  |  |  |  |
| **Søndag** |  | 1.20 t. L2 Brick4 med 1.10 time i Racepace | 30 min Kombi-løb i Racepace og 5 min L1 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **3** | **3** | **1.45** | **0.30** | **8.15** |
| **Antal workouts** | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 |

**Stævneuge :o)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** |  | 50 min rolig med 4X90 sek racepace |  |  |  |
| **Tirsdag** | 30 min L2 med 4x100m: ca. 50m start og ca. 50m racepace |  | 30 min rolig med 3X90 sek racepace |  |  |
| **Onsdag** |  | 40 min rolig med 2X90 sek racepace |  |  |  |
| **Torsdag** | 20 min L2 med 3x100 ca. 50m start og ca. 50m racepace |  | 20 min rolig med 1X90 sek racepace |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 15 min L2 5X20 sek. Racepace (2p) | 30 min L2 Brick (cyk+løb) med 5X10-20 sek racepace (2p) | 15 min L2 med 3-5X 10-20 sek racepace (2p) |  | Husk at tjekke alt udstyr igennem |
| **Søndag** | STÆVNE! | STÆVNE! | STÆVNE! |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **1.05** | **2** | **1.05** |  | **4.10 + stævne** |
| **Antal workouts** | 4 | 4 | 4 |  | 12 |