**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 ¼ 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 er sent forår/sommer perioden 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 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. Forkortes RP.
* SST (Sweet Spot Training) er træning typisk på cykel på mellem 88 og 93% af din syregrænse/FTP/din puls ved syregrænsen. Man får rigtig meget ud af træningen og bliver ikke så mærket af træningen som hvis man er helt oppe i det røde felt.

**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 : 3 km

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 (men må også gerne gennemføres i lidt mindre omfang af ¼ folk) 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

**Kommentarer angående træningsprogram til ¼ Ironman:**

* Dette træningsprogram er planlagt (periodiseret) særligt mod ¼ Ironman i Silkeborg 30.8, men kan selvfølgelig også bruges til andre ¼ Ironman- konkurrencer.
* Der er som regel 2 træningspas i hver disciplin (dog er kort kombiløb med om søndagen). Det bør være nok til at kunne gennemføre, men hvis man ønsker mere overskud/hurtigere tid til stævnet vil et ekstra pas i særligt ens svageste discipliner give rigtig god effekt. Og omvendt kan en målsætning om gennemførsel gøre at du blot behøver at f.eks. svømme en gang om ugen, hvis du allerede kan svømme 950 m i åbent vand.
* I basisperioden ville det ekstra pas kunne være:
* Svømning: deltagelse i svømmetræning eller åbent vand med fokus på teknik i kombination med 100-400 meter intervaller
* Cykling: 1-2 timer L2 med 30-1t.i øvre L3 (eller erstatte ekstra træningspas i program)
* Løb: 45 min-1t.i L2 med 15-30 min. I øvre L3, gerne som bakkeløbsintervaller eller Fartlek (ustruktureret løb med variabel intensitet) og meget gerne i skoven, således at balance og koordination bliver stimuleret og dermed mere overskud på asfalten
* I specialisering ville det ekstra pas kunne være:
* Svømning: 1t.ows
* Cykling: 1-2 t. L2 med 2-3X 20-30 min øvre L3 (eller erstatte ekstra træningspas i program)
* Løb: 15-30 min L2/L3 efter torsdag cykelpas
* Du gennemfører basisprogram uge B8-B12 x antal gange med stigende længde og intensitet, indtil start på træningsprogram16 uger før Silkeborg tri.
* Søndagscykeltræning kan veksle mellem ”normal” cykling med kort kombiløb og krydstræning alt efter klubtræning og eget mål

**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** | 1t. teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1t. teknik og 2X 1 km racepace (p3) |  |  |
| **Onsdag** | 1t. teknik og 1000m Test |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1t. test\* |  | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** |  |  | 1t. L2 Langt løb og Test\* |  |  |
| **Søndag** |  | 2t. L2 (1½-2 t. ved øvre L2) sæt fart ned ved Borgskala 6/10 | 15 min kombiløb |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | 2 | 3 | 1.45 | 1 | **7.45 timer** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 2 | **10** |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 1t.teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1t. Teknik og Interval 5X3-4 min (3p) |  |  |
| **Onsdag** |  |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1½ t.: 2X20 min L3-L4 SST (88-93% af syregrænse) 5-10 min pause mellem samt: 3X8 omdrejninger med maks. pres (2p) og 3 sæt med (5p) imellem 53X17 - 53X16 og 53X15 |  | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1t.teknik og interval |  | 1-1½- t. øvre L2 (15-30 min L3) |  |  |
| **Søndag** |  | 2-3 t. L2, stop ved Borgskala 6/10 kan også være Krydstræning | 15 min Kombi-løb racepace L2 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | 2 | 3½-4½ | 2.15-2.45 | 1 | 8.45-10.15 |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 2 | 9-10 |

**Basis 12 restitution og test-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 1t. teknik og interval |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1t. teknik og 2X 1 km racepace (p3) |  |  |
| **Onsdag** | 1t. teknik og 1000m Test |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1t. test\* |  | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** |  |  | 1t. L2 Langt løb og Test\* |  |  |
| **Søndag** |  | 2½t. L2 (1½-2 t. ved øvre L2) sæt fart ned ved Borgskala 6/10 | 15 min kombiløb |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | 2 | 3½ | 1.45 | 1 | **8.15 timer** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 2 | **10** |

**Specialisering 1-3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 1t.racepace/ lange intervaller 5X400m |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | 1 t.Teknik og Interval 4-5X 3 min L5- Borg 9 (p3min) |  |  |
| **Onsdag** |  |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1½ t.  2X20 min L3-L4 SST (88-93% af syregrænse) 5-10p  4-6X 3min på bakke (3p) all-out |  | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1 time åbent vand(OWS). 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m p.20sek. |  | 1.15t. L2 med 4-6X 5min L4 (p2) |  |  |
| **Søndag** |  | 2-3 L2 med 3-4X 12 min L4 (3p) | 15 min kombiløb L3 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **3½-4½** | **2.15** | **1** | **8.45-9.45** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 2 | 9-10 |

**Specialisering 4 Test og restitution-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 1t.teknik og test\* 750m |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  | ½ t. L2 |  |  |
| **Onsdag** |  |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1t. L2 med 15 min racepace |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1 time åbent vand(OWS). 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m p.20sek. |  | 1 test\* 5 km racepace |  |  |
| **Søndag** |  | 1½ test\* 20 km racepace | 15 min kombiløb racepace |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **2½** | **1.45** | **30 min** | **6.45** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 1 | 9 |

**Specialisering 5 til 7-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** |  |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** | 1 time åbent vand(OWS). 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m p.20sek. |  | 1 t.Teknik og Interval 4-5X 3 min L5 Borg 9 (p3min) |  |  |
| **Onsdag** |  |  |  |  |  |
| **Torsdag** |  | 1.45 t.  2X20 min L3-L4 SST (88-93% af syregrænse) 5-10p  4-6X 4min på bakke (3p) all-out |  | 30 min |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1t.racepace/ lange intervaller 5X400m |  | 1.15 L2 med 4-6X 5min L4 (p2) |  |  |
| **Søndag** |  | 2-3t. L2 med 3-4X 14 min L4 (3p) eller ) | 15 min kombiløb L3 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **3.45-4.45** | **2½** | **1** | **9.15-10.15** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 2 | 9-10 |

**Specialisering uge 8 Restitution og test-**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** | 1t.teknik og test\* 750m |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** |  |  |  |  |  |
| **Onsdag** |  |  | ½ t. L2 |  |  |
| **Torsdag** |  | 1½t. L2 med 15 min racepace |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1 time åbent vand(OWS). 3 starter (100m sprint +100m racepace). 5X200m p.20sek. |  | 1t. test\* 5 km racepace |  |  |
| **Søndag** |  | 1½t. test\* 20 km racepace | 15 min kombiløb racepace |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **3** | **1.45** | **30 min** | **7.15** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 3 | 1 | 9 |

**Form top 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** |  | 1t. L2 med 4-6X 5-6 min bakkeinterval L4 (p4min) |  |  |  |
| **Tirsdag** | 1t. med: 3 starter (100m hurtigt) og hovedsæt 3X400 (p 10-20 sek) Racepace OWS (åbent vand) |  | 1 t. Teknik og Interval 3-4X 5 min L4 (p2min) |  |  |
| **Onsdag** |  |  |  | 30 min |  |
| **Torsdag** |  | 30 min L2 Brick1 (cykel-løb) og sidste 10 min. Racepace (Borg-puls-watt-hastighed) | 30 min Kombi-løb L2 med 5X5 min i Racepace (3p) og 5 min L1 |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1t.med: 3 starter og hovedsæt 3X300 (p 10-20 sek) Racepace OWS eller søndagspas |  |  |  |  |
| **Søndag** |  | 1t.L2 Brick2 med 5X6 min i Racepace (p2) ) | 15 min Kombi- 10 min i RP, 5 min L1 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **2½** | **1.45** | **30** | **7** |
| **Antal workouts** | 2 | 3 | 3 | 1 | 9 |

**Form top 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** |  |  |  | 30 min |  |
| **Tirsdag** | 1t.med: 3 starter og hovedsæt 3X200 (p 10-20 sek) Racepace OWS (åbent vand) |  |  |  |  |
| **Onsdag** |  | 30 min L2 Brick3 (cykel-løb) og sidste 10 min. Racepace (Borg-puls-watt-hastighed) | 30 min Kombi-løb L2 med 5X3 min i Racepace (2p) og 5 min L1 |  |  |
| **Torsdag** |  |  |  |  |  |
| **Fredag** |  |  |  |  |  |
| **Lørdag** | 1t.med: 3 starter og hovedsæt 3X100 (p 10-20 sek) Racepace OWS (åbent vand) eller søndagspas |  |  |  |  |
| **Søndag** |  | 50 min L2 Brick4 med 5X4 min i Racepace (p2) eller | 20 min Kombi-løb med 5 min i Racepace og 15 min L1 |  |  |
| **Tid pr. disciplin** | **2** | **1.20** | **50 min** | **0.30** | **4.40** |
| **Antal workouts** | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 |

**Stævneuge :o)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disciplin** | **Svømning** | **Cykling** | **Løb** | **Styrke/Core** | **I alt pr. uge** |
| **Mandag** |  | 50 min med 4X90 sek racepace |  |  |  |
| **Tirsdag** | 30 min L2 med 4x100m: ca. 50m start og ca. 50m racepace ows |  | 30 min med 3X90 sek racepace |  |  |
| **Onsdag** |  | 40 min med 2X90 sek racepace |  |  |  |
| **Torsdag** | 20 min L2 med 3x100 ca. 50m start og ca. 50m racepace |  | 20 min 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** | **0** | **4.10 + stævne** |
| **Antal workouts** | 4 | 4 | 4 | 0 | 12 |