



Træningsplan cykling 2018 frem til sommerferien

Kære atlet,
nedenfor kan du se cykeltræningsplanen frem til sommerferien. Med planen forsøger vi at ramme så bredt som muligt, og give dig mulighed for at deltage i fornuftig intervaltræning. Vi starter ikke helt fra bunden, men hvis du har holdt dig lidt i gang henover vinteren, burde træningen ikke være et problem for dig. Vi forsøger at "peake" til et par udvalgte stævner i maj/juni. Som normal Tri-motionist, kan du supplere vores træning med yderligere 1-2 cykelture, og er dermed klar til stævnet! (Til en halv anbefaler vi en lidt længere tur i weekenden)

Træningsintensiteter beskriver vi med hjælp af Borg Skalaen, som er et subjektivt redskab til at vurdere ens træning. Som udgangspunkt køres vores ture i B12-14, hvorimod intervaller afhængig af fokusstævne bliver kørt i B15-18.

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let <small>Svært at mærke forskel på niveauerne</small>	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10	Du kan mærke at du træner <small>- men det er slet ikke hårdt</small>	Sundhedseffekt <small>- men kræver lang tid</small>
11		
12		
13	Snakkegrænsen <small>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag</small>	Kondition og sundhed for de fleste
14		
15	Kraftigt forpustet <small>Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord</small>	Effektiv kondition <small>- men hård træning</small>
16		
17	Udmattelse <small>Få minutter eller sekunder til at du må stoppe</small>	Præstations- og sprintevne
18		
19		
20		

Se træningsplanen på den næste side.

Uge	Dato	Program	
16	18/04	<p>Kombipas basis:</p> <p>Gruppe 1: 60 min cykling + 15 min off-bike løb Gruppe 2: 60 min cykling + 15 min off-bike løb</p> <p>Træningen kombineres med klubaftenen i søsportcenter som starter kl. 19. Træningen starter ved søsportcenter kl. 17.15, hvor vi kan parkere tasker/sko etc. Cykel afgang 17.30. Vi slutter træningen i søsportcenter, hvor vi kan få aftensmad. Husk løbesko!</p>	
17	25/04	<p>Gruppe 1: 90 min inkl. <u>5x 2 min interval</u> B15/16* Gruppe 2: 75 min inkl. <u>6x 1 min interval</u> B14/15 <i>*Se nedenfor Borg-Skalaen for at forstå intensiteten</i></p>	
18	02/05 Special!	<p>Bakke-træning Kalvø eller lignende.</p> <p>Gruppe 1: ca. 100 min inkl. 4x Kalvøbakken Gruppe 2: ca. 90 min inkl. 2x Kalvøkakken</p> <p>Begge grupper ruller sammen ned til Kalvø, hvor der køres bakke-træning. Derefter kører gruppe 2 hjem mod Haderslev, og gruppe 1 kører 60 min mere.</p> <p>Her menes ikke bakkesprints, men kontrolleret bakke-træning!</p>	
19	09/05	<p>Gruppe 1: 100min inkl. <u>4x 3 min interval</u> B16/17 Gruppe 2: 80min inkl. <u>4x 2 min interval</u> B16/17</p>	
19	Special!	<p>Pinse Brick Session Løb-Cykel-løb-cykel-løb Tilmelding påkrævet! (Gennemføres fra 4+ deltagere) Yderl. info om sted, tid etc. kommer.</p>	

20	16/05	Gruppe 1: 100 min inkl. 4x 4 min interval B16/17 Gruppe 2: 90 min inkl. 3x 3 min interval B16/17	
21	23/05	Gruppe 1/Gruppe 2: 75 min inkl. korte intervaller i race-intensitet	
Stævne	26/05	Haderslev Triathlon Original	
22	30/05	Gruppe 1: 90 min rulletur B12/13 Gruppe 2: 90 min rulletur B12/13 Dem som kørte Haderslev Triathlon (kvart eller halv), ruller kun en almindelig tur. Har man kørt sprint eller ingen race, kører man <u>4x 6 min B16/17</u>	
23	06/06	Gruppe 1/Gruppe 2: 80min inkl. <u>korte intervaller</u> i race intensitet for dem der kører Challenge Herning. Alle dem som kører Jels/Elsinore eller, kører <u>3x 8 min B16/17</u> . Man er selvfølgelig velkommen til at deltage selvom man ikke har tilmeldt en af de nævnte stævner.	
Stævne	09/06	Challenge Herning	
24		Gruppe 1/Gruppe 2: 80min inkl. <u>korte intervaller</u> i race intensitet	
Stævne	17/06	Jels Triathlon / IM 70.3 Elsinore	
26		Gruppe 1/Gruppe 2: 90 min rulletur B11/12	
		Sommerferie	
Info:		Intervallerne kan altid aftales/ændres lidt når vi mødes, afhængig af hvad deltagerne	

		har som mål.	
--	--	--------------	--