



Kolding Triathlon Klub

SÆSONEN 2015/16

Troeningsudvalget 2016

Program

- ▶ Udvalgets evaluering frem til nu
- ▶ Status af tilslutning til træning
- ▶ Træningsprogram generelt
- ▶ Periodeplan
- ▶ Træning
 - ▶ Svøm
 - ▶ Cykel
 - ▶ Løb
- ▶ KTRIK Cup



Træningsudvalget 2016

Udvalgets evaluering frem til nu

	Svøm	Cykel	Løb
Kort status	Opnået en struktur i træning	Træning hver uge. Fast skare af 5.	Træning hver uge. Fast skare af 10.
Tilslutning	En fast tilslutning på omkring 25-30	Omkring 10 de stykker. Udmærket for vinter træning	Tilslutning på mellem 10-15..
Udfordring	1) Svømmetræner (Mere om dette senere) 2) At sikre mere fokus på de nye.	1) Få alle niveauer med 2) Få mere styr på cykelteknik 3) Fortsat udfordring med styring af programmer 4) Få opbygget et fælleskab omkring x-løb	1) At motivere de fremmødte

Program

- ▶ Udvalgets evaluering frem til nu
- ▶ Status af tilslutning til træning
- ▶ Træningsprogram generelt
- ▶ Periodeplan
- ▶ Træning
 - ▶ Svøm
 - ▶ Cykel
 - ▶ Løb
- ▶ KTRIK Cup

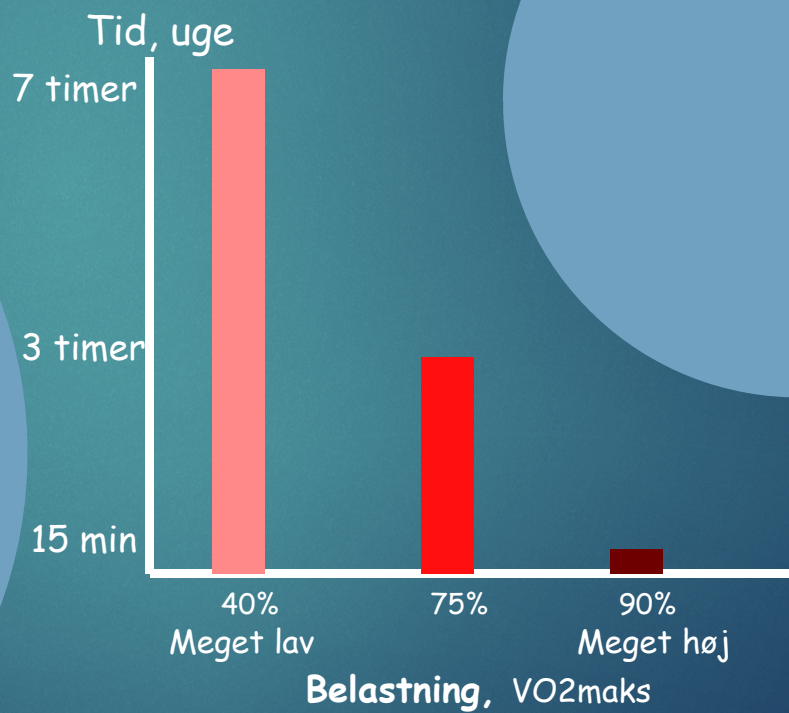
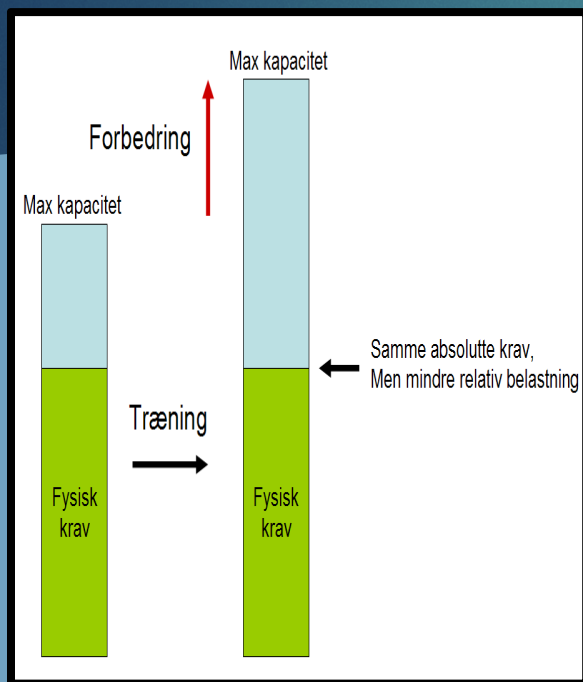


Træningsudvalget 2016



Trænings filosofi

Konditalet kan forbedres med 20% i løbet af 8-10 uger. Det kan opnås på flere måder!



Grundstenene

- ▶ Kontinuitet (pas)
- ▶ Progression (tid / intensitet)
- ▶ Antal pas
- ▶ Prøv at finde en teori og hold dig til den...
- ▶ Styr din egen træning, lad dig ikke presse af de andre.
- ▶ Lav ikke "quality junk træning"

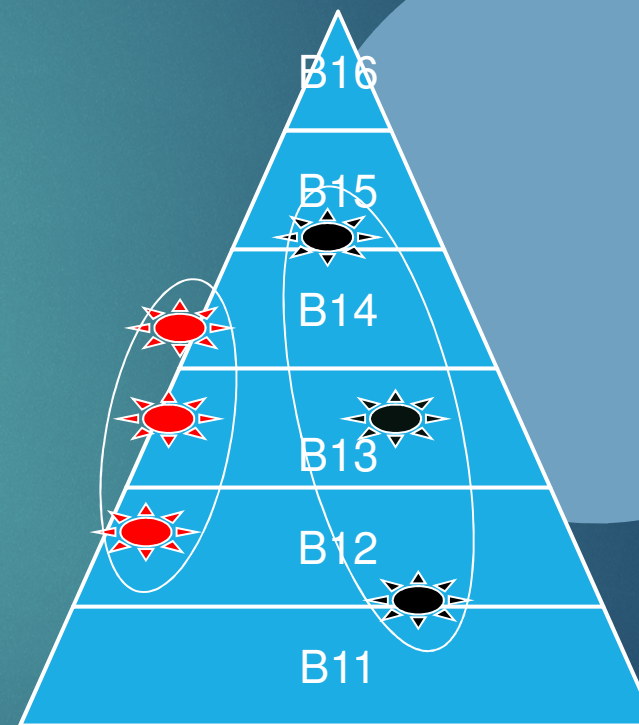


"Quality junk træning"

- ▶ Tre træninger.
- ▶ 1 let (B11)
- ▶ 1 hård (B15)
- ▶ 1 mellem (B13)

"Sort" atlet styrer....

"Rød" atlet motionere



Program

- ▶ Udvalgets evaluering frem til nu
- ▶ Status af tilslutning til træning
- ▶ Træningsprogram generelt
- ▶ Periodeplan
- ▶ Træning
 - ▶ Svøm
 - ▶ Cykel
 - ▶ Løb
- ▶ KTRIK Cup



Træningsudvalget 2016



Periodisering.

- ▶ 4 nøgle begreber.
- ▶ Progression
- ▶ Kontinuitet
- ▶ Periodisering
- ▶ Gennemskuelighed

Sæsonplanlægning

Uge	Periode	Fokus	Stævner
45-18	Tilvænning	Start på træning, tilvænning til fast uge program.	
49-7	Grundtræning	Danner grundlaget for den videre og hårdere træning som kommer senere i sæsonen.	
8-12	Forberedelsesperiode	Mellem periode, så speciel træningen ikke springer for meget i intensitet.	WK10 Cup Løb
13-22	Specialtræning periode	Periode som gør os klar til lige netop den slags konkurrencer som vi skal køre.	WK14 Cup Svøm WK19 Cup Enkeltstart WK22 Cup Tri
23-27	Konkurrence periode	Kombination af fintuning og nedtræning.	W23. DM Aarhus W24 Jels 1/2 & Challenge Billund W27: DM 1/2 Aalborg
28-32	Specialtræning periode	Periode som gør os klar til lige netop den slags konkurrencer som vi skal køre.	
33-36	Konkurrence periode	Kombination af fintuning og nedtræning.	WK 33: IM CPH WK 34: DM OL Fredericia WK 36: 70.3 Aarhus
37-44	Restitutionsperiode	Afslutning på sæsonen samt en buffer for at pausen imellem sæsonen 16 og 17 ikke bliver for lang.	

Sæsonplanlægning

- ▶ Se sæsonplan / periodisering.
- ▶ Antal uger.
- ▶ Lineær progression
- ▶ Tænk din egen træning ind i klubben.

Uge skema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen						Svømning	Cykling hård
Formiddag							x-løb
Middag							
Eftermiddag			Løb hårdt	Cykling			
Aften		Svømning					

Troeningsudvalget 2016

Træningsplan for Kolding Triathlon Klub's Fællestræning 15-16

Uge nummer	Periode	Svøm				Cykel		Løb	
		Fuld uge distance	Andel teknik	Teknik område	Intensitet	Selvstændig træning	Fællestræning Søndag	Fællestræning Onsdag	Fællestræning (Efter Søndags cykling)
8	Forberedelse	8400	30%	Position i vandet	A2-A2+ EN1	15B11, 3(19B11, 10B12, 1B13) 15B11 (2.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 3B15, 15nedv. (2.01)	15opv, 6(3B13, 2B14, 1B15) pause 1 min jog. 5afløb (1.01)	X 30B11, 5B12, 5B11 (0.40)
9	Forberedelse	9800	25%	Position i vandet	A2-A2+	15B11, 3(17B11, 11B12, 2B13) 15B11 (2.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 4B15, 15nedv. (2,02)	15opv, 4(4B13, 3B14, 2B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	X 27B11, 8B12, 5B11 (0.40)
10	Forberedelse	8800	30%	Position i vandet	A2-A2+ EN1+ EN2	15B11, 3(15B11, 12B12, 3B13) 15B11 (2.00)	Cykelteknik dag. 13. Marts	10 km test	X 24B11, 11B12, 5B11 (0.40)
11	Forberedelse	9800	25%	Position i vandet	A2-A2+ EN1	15B11, 3(13B11, 13B12, 4B13) 15B11 (2.00)	15opv, 2*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 1PA, 6B15, 15nedv. (2.02)	15opv, 2(6B13, 5B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	X 21B11, 14B12, 5B11 (0.40)
12	Forberedelse	8800	30%	Position i vandet	A2-A2+ EN1+ EN2	15B11, 3(11B11, 14B12, 5B13) 15B11 (2.00)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 8B14, 1PA, 7B15, 15nedv. (2.01)	15opv, 2(5B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	X 18B11, 17B12, 5B11 (0.40)
13	Specialtræning	9300	15%	Trækket	A2-A2+	15B11, 3(29B12, 1B13) 15B11 (2.00)	15opv, 5B12, 5B13, 5B14, 5*7max, pause 4 min, 15nedv (1,36)	15 min opvarmning. 10*1000 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,06)	X 1 km opv. 6 km i konkurrencetempo, 1 km af.
14	Specialtræning	8400	20%	1000 m Test + Kadence	A2-A2+ EN1+ EN2	15B11, 3(28B12, 2B13) 15B11 (2.00)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8-7-6-5max, pause 5-5-4-4-3 min, 15nedv. (1,51)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 7 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,48)	X 1 km opv. 7 km i konkurrencetempo, 1 km af.

Program

- ▶ Udvalgets evaluering frem til nu
- ▶ Status af tilslutning til træning
- ▶ Træningsprogram generelt
- ▶ Periodeplan
- ▶ Træning
 - ▶ Svøm
 - ▶ Cykel
 - ▶ Løb
- ▶ KTRIK Cup



Træningsudvalget 2016

Sammenhold ens egen træning og klubtræning

- ▶ Al træningsplanlægning giver kun mening når du træner efter DINE zoner
 - ▶ Sørg for at kend dem
 - ▶ Sørg for at aflæse og reagere efter dine zoner..
- ▶ Husk "man bliver god til det man træner" – nøgletræningspas bør derfor være specifikke i forhold til konkurrencesituationen (intensitet og distance).
- ▶ Husk at mange træningspas kan gennemføres i fællesskab uanset målsætning – vær kreativ og differentier.
- ▶ Husk at brugen af kendte runder gør organiseringen og styringen af intensitet forholdsvis let.
- ▶ Husk at en progressiv opbygning af den intense træning kan være en hjælp til at styre intensiteten.



Træningsudvalget
2016

Svømning - Udfordringer

- ▶ 1) Svømmetræner (Mere om dette senere)
 - ▶ Kort præsentation af Thomas
 - ▶ Ny svømmetræner. Starter 8 marts
 - ▶ Svømmestart kl 20.15 fra 1. marts og fremefter
- ▶ 2) At sikre mere fokus på de nye.
 - ▶ Fra 5 marts og fremefter vil der være træning for A svømmerne fra kl 7.30. Her vil der være 1 time intensivtræning.
 - ▶ Fra 5 marts vil der som udgangspunkt blive blokeret 2-3 baner til træning med træner.

Svømning - Generelt

- ▶ Husk det er teknikken som sætter begrænsningerne. Brug hjælpemidler hvis der er et behov.
- ▶ Sørg for at dine hjælpemidler er klar inden start.
- ▶ Almen respekt. Mød til tiden. Hold afstand. Opsamling. Snak sammen om programmet, men ikke alt muligt andet... hvis man har lyst til at snakke, så gå op!!!



Cykling - Udfordringer

- 1) Få alle niveauer med
 - 1) Kommunikation – Der er plads til alle niveauer og der er altid en til at tage bagtroppen
- 2) Få mere styr på cykelteknik
 - 1) Afholde Cykelteknik 13. marts
- 3) Fortsat udfordring med styring af programmer
 - 1) Appellere til at kigge på program på hjemmeside og sørge for at lave egen huskesedler når nødvendigt
- 4) Få opbygget et fælleskab omkring x-løb

Cykling.

- ▶ Klar til tiden. Ingen hjelm = ingen kørsel.
- ▶ Hvis man ikke skal køre fuldt program, eller er på nedsat niveau, fortælles dette inden opdeling.
- ▶ Kl. 09.00 gennemgås programmet.
- ▶ Man kører på det hold, man bliver sat på.
- ▶ Dette hold består nødvendigvis ikke af dem man plejer at kører sammen med.
- ▶ Følges ad i gruppen. Også når vi skal hjem igen.
- ▶ Slap nu af.....
- ▶ Max to og to ved siden af hinanden, **altid**...
- ▶ De to forreste fører an, når vi kører under motorvejs broen starter vi med at køre rundt.
- ▶ Husk at give besked hvis du står af, før tid.

Løb - Udfordringer

1) At motivere de fremmødte

1) Andre træningsruter tages i brug

Løb

- ▶ Gennemgang af program kl. 1700
- ▶ Kig på programmet inden du møder til træning.
- ▶ Spørg hvis der er noget du er i tvivl om.
- ▶ Vi løber frem/tilbage hold selv styr på tiden. Især i tilvænning og grundtræning. Men også under normal opvarmning.

KTRIK Cup

Afd.	Dato	Kl	Disciplin	Distance	Sted
1	9/3	17.30	Løb	10 km (H) 5 km (D) 2 km (U)	Kolding stadion
2	5/4	20:00	Svømning	1000 m (H & D) 400 m (U)	Slotsøbadet
3	17/4	10:00	Enkeltstart	40 km (H & D) 10 km (U)	??
4	22/5 (Deadline for tilmelding 10/5)	10:00	Mini Tri*	500-20-5 (H & D) 300-10-2 (U)	Jels Svømmebad
5				1. + 2. + 3. afd. (sammenlagt forbrugt tid)	

Point tildeling:

For Herre og Dame klasserne tildeles points efter placering i hhv. herre og dame klasse efter strukturen 30, 28, 27, 26, 25,

Ungdom vil der blive ført resultater, men resultaterne indgår IKKE i en samlet cup. Her er personlig udvikling det primære formål.

Generelle regler:

Færdselsregler skal på alle tidspunkter overholdes - også når pulsen er oppe i det røde felt! Ved cykling er hjelm påbudt.

Pull-buoy, paddles og andre normalt ulovlige hjælpemidler må ikke benyttes.

Før hver afdeling vil der nogle dage i forvejen komme en kort notits/info på hjemmesiden, så huske at følge med her.

Tilmelding:

Forudgående tilmelding er ikke nødvendig. Man skal dog møde op minimum 30 min. før det angivne starttidspunkt for at sikre, at alle kan nå at blive korrekt registreret inden start (dette gælder ikke svømning).

Kun medlemmer i KTriK kan deltage i cuppen.

