



Kolding Tri årsplan 2021

INTRO

Denne årsplan har til formål at give alle Kolding Tri atleter de nødvendige informationer omkring klubben, træning, og andet. Som medlem i Kolding Tri er du aktiv i en klub



der favner både bredde og ambitiøse ungdommere og motionister, samt enkelte eliteatleter, med stor fokus på at integrere disse. Derfor er dette dit opslagsværk når du er i tvivl eller har nogle spørgsmål. Alt hvad du ikke kan få besvaret her, kan du muligvis få besvaret på hjemmesiden, og ellers er alle træningsrelaterede spørgsmål velkomne hos bestyrelsen.

Rammeplanen giver dig information omkring de træningszoner vi træner efter i Kolding Tri og du vil få et indblik i, hvad de forskellige øvelser vi gennemfører hedder, og hvad deres formål er. Du vil derfor opleve at

trænerne benytter disse og er du i tvivl så kan du altid bladere tilbage og kigge her. Årsplanen vil løbende blive opdateret og seneste version vil ligge på hjemmesiden.

INDHOLD

- Årsplan
- Periodisering
- Træningzoner
- Anden træning
- Kolding Tri Udviklingsgruppe
- Forklaringer
- Oplæg / andet

➤ ÅRSPLAN

- Baseperiode: november – februar
- Før – sæson: marts – april
- Konkurrenceperiode: Maj – september
- Nedtrapning/hvileperiode: september– oktober

I næste afsnit vil før-sæson perioden blive gennemgået, således du har en ide om hvad der typisk vil ske de pågældende dage i marts-april.

PERIODISERING

- Før – sæson: marts – april

Svømning: Typiske fokusområder vil være:

20 – 25 min. tekniskarbejde forud for intensivt intervalarbejde. hovedserie typisk på 1400 – 2400m, lettere aerobt / længere serier eller fokus på kort fart og sprint.

Dette skyldes især at vi skal roligt i gang med tilvenningen ovenpå en lang nedlukning (såfremt vi åbner i denne periode). Normalvis vil svømningen være mere intens.

Til alle svømmetræninger vil det for alle deltagere og instruktørerne være en stor hjælp, hvis Kolding Tri atleter vil hjælpe med at ligge banetov i. Orienter gerne instruktøren og ikke mindst den bane du svømmer på, hvis du går før tid. Husk at medbringe udstyr til svømningerne. Derudover vil vi forsøge i højere grad at fastholde enkelte

teknikøvelser igennem en periode på 3 – 6 uger så der kommer en endnu større føling med de enkelte øvelser.

Cykling:

Tirsdag kl. 17.00-19.00 fra IBC (frem til sommertid er det fra 16.30): Cykeltræningen består primært af intervaller omkring zone A2 + og sekundært EN1.

Søndag: 09.00-13.00 Fra IBC i Kolding. Denne sætter typisk fokus på udholdenheden omkring zone A2 – A2+, og er dit niveau relativt lavt er det en god ide du sikrer dig at andre vil deltage til træningen således du ikke kommer til, at sidde alene.

Løb:

Onsdag: Fokus vil være på enkelte få teknikøvelser, og interval arbejde. Intervallerne i baseperioden er ofte længere arbejde i 1/2maratonfart og ned til 5km fart.

Lørdag: LØRDAGS-LANGT-LØB. Mødestedet er Slotssøbadet og typisk vil der blive løbet 60-90 minutter i et tempo der arbejder på, at udvikle vores udholdenhed, og derfor vil der sjældent blive løbet hurtigere end ned til @ 1/2maratonfart.

TRÆNINGSZONER

Svømning: I svømning vil trænerne anvende disse zoner til at angive intensiteter.

Zoner	Subjektiv følelse	Pause
A1 (Aerob 1)	Let	?
A2 (Aerob 2)	Komfortabelt til moderat	Typisk 10 – 20 sek. Ved længere serier
A2+ (<u>Anarob tærskel</u>)	Moderat til hårdt	Typisk 10 – 30 <u>sek</u>
EN1 (Aerob overload)	Hårdt til smertefuldt	Typisk 20 – 30 <u>sek</u>
EN2 (laktat tolerance)	Smertefuldt til meget smertefuldt	Typisk længere pause på 40 – 120 sek.
AN1 (Laktat produktion)	Smertefuldt og hurtigt	Kan være flere minutter.
Speed	Komfortabelt men meget hurtigt	

Cykling:

Zoner	Subjektiv følelse / tempo
A1 (Aerob 1)	Let arbejde
A2 (Aerob 2)	Komfortabelt - hårdt, og kan foregå i mange timer. Typisk omkring Ironman tempo.
A2+ (<u>Anarob tærskel</u>)	Hårdt – Typisk omkring OL – ½ IM tempo.
EN1 (Aerob overload)	Meget hårdt – over den <u>anarobe tærskel</u> .
EN2 (laktat tolerance)	Korte accelerationer eller hårdt kortvarigt intervalarbejde
AN1 (Laktat produktion)	Sprint

Dette er vores nye intensitetsskala til cyklingen fremover. Det er overførbart fra svømningen, hvorfor det i dagligt brug bliver nemmere for alle.

Løb:

Fremover anvendes tempoangivelser På den måde ved nogenlunde hvor meget der enten skal løbes hurtigere eller langsommere. Det betyder også at i skal tage stilling til jeres tempo forud for træningsstart så i kan vurdere hvilken fart i skal løbe med i dagens intervaller.

Zoner	Løbetempo	Laktat (mmol/L)	HR som % af HR _{max}	Fysiologiske adaptationer
1	Let og moderat løbetempo	0.7 – 2.0	62 – 82%	Løbøkonomi
2	Maraton tempo	2.0 – 3.0	82 – 87%	Sub anaerob tærskelfart
3	Halvmaraton tempo	3.0 – 4.5	87 – 92%	Anaerob tærskelfart
4	10.000 m. tempo	4.5 – 7.0	92 – 95%	VO ₂ max / aerob kapacitet
5	5000 – 1500m tempo	7.0 >	95 – 100%	VO ₂ max / aerob / anaerob mix zone
6	Sprint	-	-	Anaerob effekt / neuromuskulært

ANDEN TRÆNING

Der vil være enkelte af Kolding Tris træningsdage som vil blive ændret til krydspas eller lignende.

FORKLARINGER

I svømning arbejder vi med en række forskellige øvelser. Brug dig lidt tid til at læse om øvelserne her, så du har en ide om hvordan den udføres.

POPOV

Svømmes med ca.10 benspark på siden inden der skiftes til den anden side. Fokus på rotationen af overkroppen. Hoften holdes nogenlunde i ro

UDVIDET – før hånden til panden – tilbage til hoften – og roter igennem til den anden side

POLO

Svømmes med hovedet over vandet. Små hurtige armtag. Fokus på den første del af armtaget lige når hænderne bliver sat i vandet.

SKOD

FASE 1 – skod i skulderbredde med hænder lige under vandoverfladen
FASE 2 – skod i skulderbredde med hænderne lidt under vandoverfladen. Hold albuerne fixet tæt ved vandoverfladen!

FASE 3 – underarmen lodret mod bunden. Hold albuerne fixet tæt ved vandoverfladen!

FASE 4 – med armene langs siden. Enten skiftevis med hænderne eller samtidig

FIST

Almindelig crawl, men med knyttede næver. Fokus på at mærke vandet rigtig godt med underarmen, når hånden nu er knyttet.

DOGPADDLE

Start med armene i skulderbredde. Før skiftevis den ene og den anden underarm til lodret mod bunden. Fix albuen i vandoverfladen!

SWITCHOWER

Lidt det samme som dogpaddle. Armene bevæger sig under kroppen. Fokus på taget under vand.

KAJAK

Sammensat crawl, men med fokus på at armene kører modsat hinanden. Kan med fordel svømmes i langsomt tempo og med stort fokus på kroppsposition!

SIDEBEN

Svømmes som benspark på siden. Fokus på amplituden (udsvinget mellem toppen og bunden af bensparket) det må ikke være for store benspark. Svømmes enten med den nederste arm fremme eller med begge arme langs siden. SPÆND OP I KROPSKERNEN!

FLAGSTANG

Svømmes med strakte arme over vand. Under vand almindeligt armtag. Hvis det er for svært kan man starte med at svømme med strakte arme hele tiden. Gøres for at fremtvinge rotation

AFSLAPPET UNDERARM

Svømmes som sammensat crawl, hvor finger glider i vandoverflader i fremføringen. Slap mest muligt af i underarmen, og lad skulderen føre armen gennem taget! Fokus på at få det maksimale ud af armtaget og det accelererende aspekt i armaget. Svøm 4 almindelige afslappede armtag. Det 5. tag trykkes der igennem med maksimal kraft, så man roterer over på den anden side, udnytter glidet med at holde hovedet nede. Når farten går af trækker man vejret og sætter i gang med de næste armtag.

LANGT HVERT 3. el. 5. TAG

ENARMS

Svømmes med den inaktive arm langs siden.

Træk vejret mod den inaktive arms side.

Kan også svømmes med den inaktive arm fremme i skulderbredde. Så trækkes vejret til samme side som den hvor man bruger armen.