



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Uge 21	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet	17.00 fra IBC Martin vil denne tirsdag være træner  Program: Fælles opvarmning til rutestart  Hovedsæt: 6-7x 10 min som: 8 min A2+ + 2 min EN1 p. 3-4 min let / opsamling  Opsamling og fælles retur til klubhuset.	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 10x400 Lang: 15x400 Pause 1 min.
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet		
Fredag			



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

[www.ktrik.dk](http://www.ktrik.dk)

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempo, dog maksimalt ned til Z4.
Søndag		Martin vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30. Søndagens træning vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – >A2+.	



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Uge 22	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet	Ingen træning	
Onsdag		5. AFDELING: DUATLON Disciplin: Duathlon Distance: 70km cykling + 10 km offbike Sted: Mødested Slusebakken 8, Hejlsminde. Tid: Onsdag d. 2 juni. kl 17:15 (mødetid). Starten går umiddelbart efter registrering. Der vil blive cyklet 2 runder på enkeltstartsrunden. Løberuten tilgår snarest.	5. AFDELING: DUATLON Disciplin: Duathlon Distance: 70km cykling + 10 km offbike Sted: Mødested Slusebakken 8, Hejlsminde. Tid: Onsdag d. 2 juni. kl 17:15 (mødetid). Starten går umiddelbart efter registrering. Der vil blive cyklet 2 runder på enkeltstartsrunden. Løberuten tilgår snarest.
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet		
Fredag			
Lørdag	6. AFDELING: 1900M OW SVØMNING		08.45 – 10.00 / 10.15 fra JELS SØ Der løbes i



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

	Disciplin: Svømning Distance: 1900m eller 1000m for ungdommere Sted: Jels sø. Tid: Lørdag den 5 juni kl. 08.00		forskellige tempo, dog maksimalt ned til Z4.
Søndag		Finn vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30. Søndagens træning vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – >A2+. Den ruteansvarlige uploader ruten senest dagen før således vi har en ide om hvor der køres.	
<b>Uge 23</b>	<b>Svømning</b>	<b>Cykling</b>	<b>løb</b>
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet	7. AFDELING: TRIATLON. Disciplin: Triatlon Distance: 500 – 22 – 5 km. Sted: Jels sø Tid: Tirsdag den	7. AFDELING: TRIATLON. Disciplin: Triatlon Distance: 500 – 22 – 5 km. Sted: Jels sø Tid: Tirsdag den



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

		8 juni kl 18:00 (mødetid). Vi starter umiddelbart efter det. Rute som også bruges til jels duatlon og triatlon.	8 juni kl 18:00 (mødetid). Vi starter umiddelbart efter det. Rute som også bruges til jels duatlon og triatlon.
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 5x1000m 2x1600 & 3 x 1000m Pause 200m
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet		08.45 – 10.00 / 10.15 fra Jels sø Der løbes i forskellige tempo, dog maksimalt ned til Z4.
Søndag		Allan vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30. Søndagens træning	



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

		<p>vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – &gt;A2+. Den ruteansvarlige uploader ruten senest dagen før således vi har en ide om hvor der køres.</p>	
<b>Uge 24</b>	<b>Svømning</b>	<b>Cykling</b>	<b>løb</b>
Mandag			
Tirsdag	<p>20.00 – 21.00: Slottsøbadet. Forventligt inkl. 400m test</p>	<p>17.00 fra IBC Allan vil denne tirsdag være træner.</p> <p>Program: Fælles opvarmning til rutestart</p> <p>Hovedsæt: 2 x 25 min som: (10 min A2 – 10 min A2+ - 5 min EN1) P. 6 – 8 min let rul</p>	



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

		Opsamling og fælles retur til klubhuset.	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 400,600,800,1000, 800, 600, 400m Lang: 600, 800, 1000, 1200, 1200, 1000, 800, 600 Pause 200m
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempo, dog maksimalt ned til Z4.
Søndag		Ingen træning. Flere Kolding Tri atleter er i Jels til Jels triatlon.	
<b>Uge 25</b>	<b>Svømning</b>	<b>Cykling</b>	<b>løb</b>
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet	17.00 fra IBC Niels vil denne	



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

		<p>tirsdag være træner.</p> <p>Program: Fælles opvarmning til rutestart</p> <p>Hovedsæt: 3 x 20 min som: (8min EN1 12 min A2+ eller A2) P. 6 – 8 min let rul</p> <p>Opsamling og fælles retur til klubhuset.</p>	
Onsdag			<p>Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 2x1000m 3 x 800m, 4x400m Lang: 2000m, 3 x 1000, 4 x 500m Pause 200m</p>
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet		<p>08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i</p>





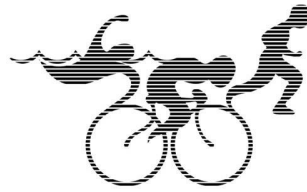
**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

			forskellige tempo, dog maksimalt ned til Z4.
Søndag		Niels vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30. Søndagens træning vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – >A2+. Den ruteansvarlige uploader ruten senest dagen før således vi har en ide om hvor der køres.	
<b>Uge</b>	<b>Svømning</b>	<b>Cykling</b>	<b>løb</b>
Mandag			
Tirsdag			



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

## Zoner Svømning

A1 (Aerob 1)	Let	Roligt, teknikfokus
A2 (Aerob 2)	Komfortabelt	Meget let fx 5 x 300m eller teknikfokus
A2+ ( <u>Anarob</u> tærskel)	Moderat → hårdt	Længere serier. Fx 15 – 25 x 100m
EN1 (Aerob overload)	Hårdt til meget hårdt	Mennelange serier: fx 5 x 200m eller 14 x 100m
EN2 (laktat tolerance)	Meget hårdt	Fx. 10 x 50m eller 8 – 10x 100m
AN1 (Laktat produktion)	Kortvarigt meget hårdt	Kort serie: fx 6 x 10 x 50m
Speed	Meget hårdt men kortvarigt	10 x 15meter

## Cykling



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Zoner	Subjektivt følelse / tempo	Borgskala
A1 (Aerob 1)	Let arbejde	7 - 10
A2 (Aerob 2)	Komfortabelt - hårdt, og kan foregå i mange timer. Typisk omkring Ironman tempo.	11- 14
A2+ (Anarob tærskel)	Hårdt – Typisk omkring OL – ½ IM tempo.	14 - 15
EN1 (Aerob overload)	Meget hårdt – over den <u>anarobe tærskel</u> .	16 - 17
EN2 (laktat tolerance)	Korte accelerationer <u>eller</u> hårdt kortvarigt intervalarbejde	18 - 19
AN1 (Laktat produktion)	Sprint	20

### Løb

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

### Årsplan for løb & cykling:

December – februar:  
styrke

AT træning + Teknikøvelser &



**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

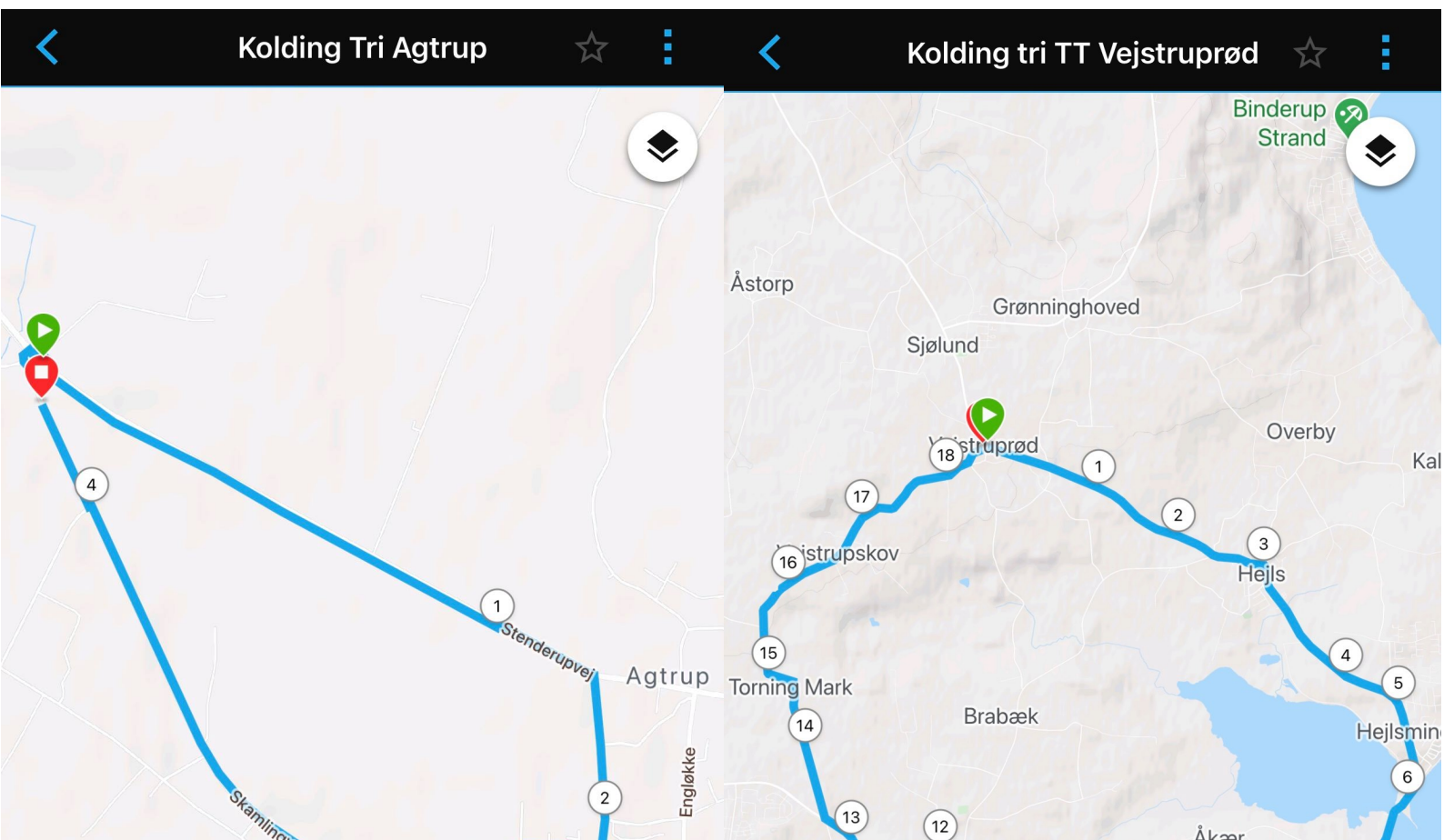
## Detaljeplanlægning uge 21-25

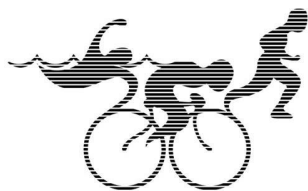
I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne

Marts – april:	AT + HIT + Teknikøvelser & styrke
Maj – juni:	HIT + AT + Let
Juli – september:	HIT + AT + Let
Oktober-december:	Let + AT + Teknikøvelser & styrke

Let:	Zone 1 og i momenter zone 2
AT (tærskeltræning=	Zone 3-4
HIT(højintens træning)	Typisk zone 5

- Jan-feb: Årsplan svømning
- Mar-apr: Grundtræning/teknik + styrke
- Maj-jun: fart + trispecifikt
- Jul-aug: fart + trispecifikt + OW
- Sep-okt: ow- vedligehold + finjustering
- Nov-dec: Længere intervaller
- Grundtræning. Teknik + alternativ træning



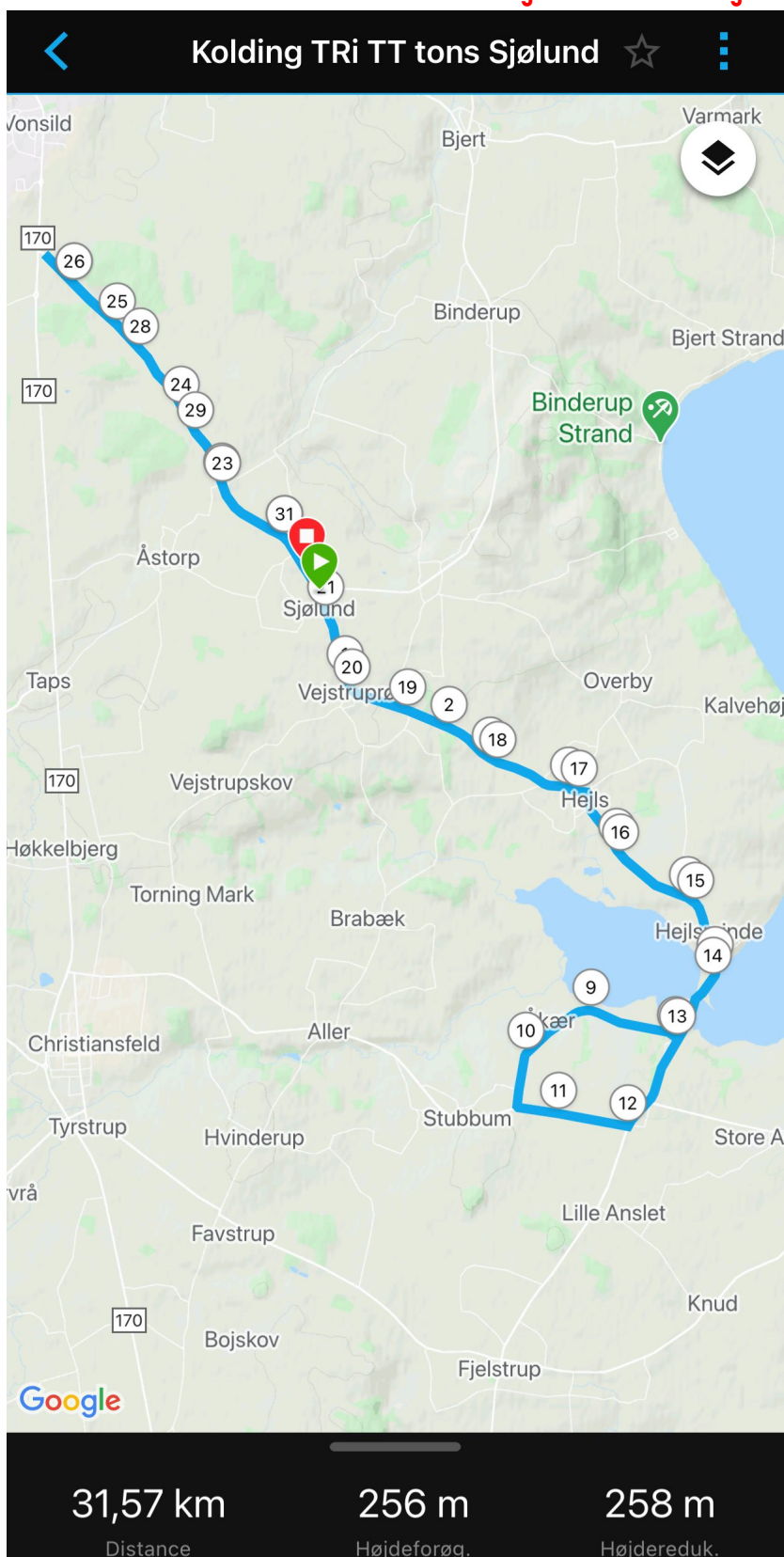


**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne





**KOLDING TRIATHLON KLUB**

www.ktrik.dk

## Detaljeplanlægning uge 21-25

I bunden af arket ses ruterne som anvendes til tirsdagstons samt træningszonerne



Kolding Tri Binderup ruten



Kolding Tri Gammel Ålbo

