



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

Uge 15	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet (Gælder først når svømmehaller genåbner)	17.00 fra IBC Ole vil denne tirsdag være træner. Rute vil blive annonceret senest på dagen. Program: Fælles opvarmning til rutestart Hovedsæt: (4 - 5)x 10 min A2+ p. 3 min let / opsamling Opsamling og fælles retur til klubhuset.	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 7x800mtr Mellem: 7x1000mtr Lang: 5000mtr + 3000mtr
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		
Fredag			



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet (Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempp, dog maksimalt ned til Z3.
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.	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

Uge 16	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)	17.00 fra IBC Martin vil denne tirsdag være træner. Rute vil blive annonceret senest på dagen. Program: Fælles opvarmning til rutestart Hovedsæt: (5 - 7)x 10 min A2+ p. 3 min let / opsamling Opsamling og fælles retur til klubhuset.	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 1x2000 + 3 x 1000mtr Lang: 2 x 2000 + 3 x 1000 mtr
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		
Fredag			



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempp, dog maksimalt ned til Z3.
Søndag		Martin 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.	
Uge 17	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)	2. AFDELING: ENKELTSTART Disciplin: Enkeltstart, Hejlsminde – Haderslev, Aller, Hejlsminde Distance: 34,5km Sted: Hejlsminde Ungdommere kan køre sammen 2 og 2. Tid: Tirsdag den 27 april kl. 18:00 er mødetiden	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

		ved starten, Slusebakken 8, Hejlsminde	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 3 x 1600mtr Lang: 4 x 1600mtr
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempp, dog maksimalt ned til Z3.
Søndag		Martin vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30. Søndagens træning vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – >A2+. Den ruteansvarlige	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

		uploader ruten senest dagen før således vi har en ide om hvor der køres.	
Uge 18	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet (Gælder først når svømmehaller genåbner)	17.00 fra IBC Martin vil denne tirsdag være træner. Rute vil blive annonceret senest på dagen. Program: Fælles opvarmning til rutestart Hovedsæt: 5 x (4 min EN1 + 3 min A2) p. 4 min let/opsamling Opsamling og fælles retur til klubhuset.	
Onsdag			Løb med Brian 17.00 (start 1715). Kort: 2 x 1000 + 6 x 400mtr Langt: 4 x 1000 + 6 x 400mtr



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempp. dog maksimalt ned til Z3.
Søndag		Ole 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.	
Uge 19	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)	17.00 fra IBC Ole vil denne tirsdag være træner. Rute vil blive annonceret senest på dagen. Program:	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

		<p>Fælles opvarmning til rutestart</p> <p>Hovedsæt: 3 x (3 min EN1 + 7 min A2) p. 3 min let/opsamling</p> <p>OBS: Der er Cup dagen efter så du kan evt bare møde op til cykling og cykle lettere i stedet for at blive hjemme 😊</p> <p>Opsamling og fælles retur til klubhuset.</p>	
Onsdag			<p>3 afdeling af cuppen. Trailløb: Distance: Ca 6-8, forventet tæt på Seest Stadion kl. 17.00</p> <p>Nærmere information tilgår. Forvent at det vil være en fordel at løbe i trailsko, men almindelige sko kan også fint bruges.</p>
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottøbadet(Gælder først når svømmehaller		



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

	genåbner)		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet (Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige tempp, dog maksimalt ned til Z3.
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.	
Uge 20	Svømning	Cykling	løb
Mandag			
Tirsdag	20.00 – 21.00: Slottsøbadet (Gælder først når	Ingen cykling grundet Cup afdeling om onsdagen!	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

	svømmehaller genåbner)		
Onsdag		4. AFDELING: DUATLON Disciplin: Duathlon Distance: 1,6-5,3-1,6-5,3-1,6km. 1,6km = Løb. 5,3km = cykling. Eller valgfrit 1,6-5,3-1,6km for ungdommere. Sted: Mødested Slusebakken 8, Hejlsminde. Tid: Onsdag d. 19 maj. kl 18:00 (mødetid). Starten går efter alle har registreret sig.	4. AFDELING: DUATLON Disciplin: Duathlon Distance: 1,6-5,3-1,6-5,3-1,6km. 1,6km = Løb. 5,3km = cykling. Eller valgfrit 1,6-5,3-1,6km for ungdommere. Sted: Mødested Slusebakken 8, Hejlsminde. Tid: Onsdag d. 19 maj. kl 18:00 (mødetid). Starten går efter alle har registreret sig.
Torsdag	06.00 – 07.30: Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		
Fredag			
Lørdag	07.00 – 09.00 Slottsøbadet(Gælder først når svømmehaller genåbner)		08.45 – 10.00 / 10.15 Der løbes i forskellige temp, dog maksimalt ned til Z3.
Søndag		XXX vil denne søndag være træner. 09.00 – 12.30 – 13.30.	



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

		<p>Søndagens træning vil have fokus på udholdenheden omkring zonerne A2 – >A2+.</p> <p>Den ruteansvarlige uploader ruten senest dagen før således vi har en ide om hvor der køres.</p>	
--	--	---	--

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 15-20

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 _{max}	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 ₂ max / aerob kapacitet
5	5000 – 1500m tempo	7.0 >	95 – 100%	VO ₂ max / aerob / anaerob mix zone
6	Sprint	-	-	<u>Anaerob effekt / neuromuskulært</u>

Årsplan for løb & cykling:

December – februar:

Marts – april:

Maj – juni:

AT træning + Teknikøvelser & styrke

AT + HIT + Teknikøvelser & styrke

HIT + AT + Let



KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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

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

Årsplan svømning

• Jan-feb:

Grundtræning/teknik + styrke

• Mar-apr:

Fart + trispecifikt

• Maj-jun:

fart + trispecifikt + OW

• Jul-aug:

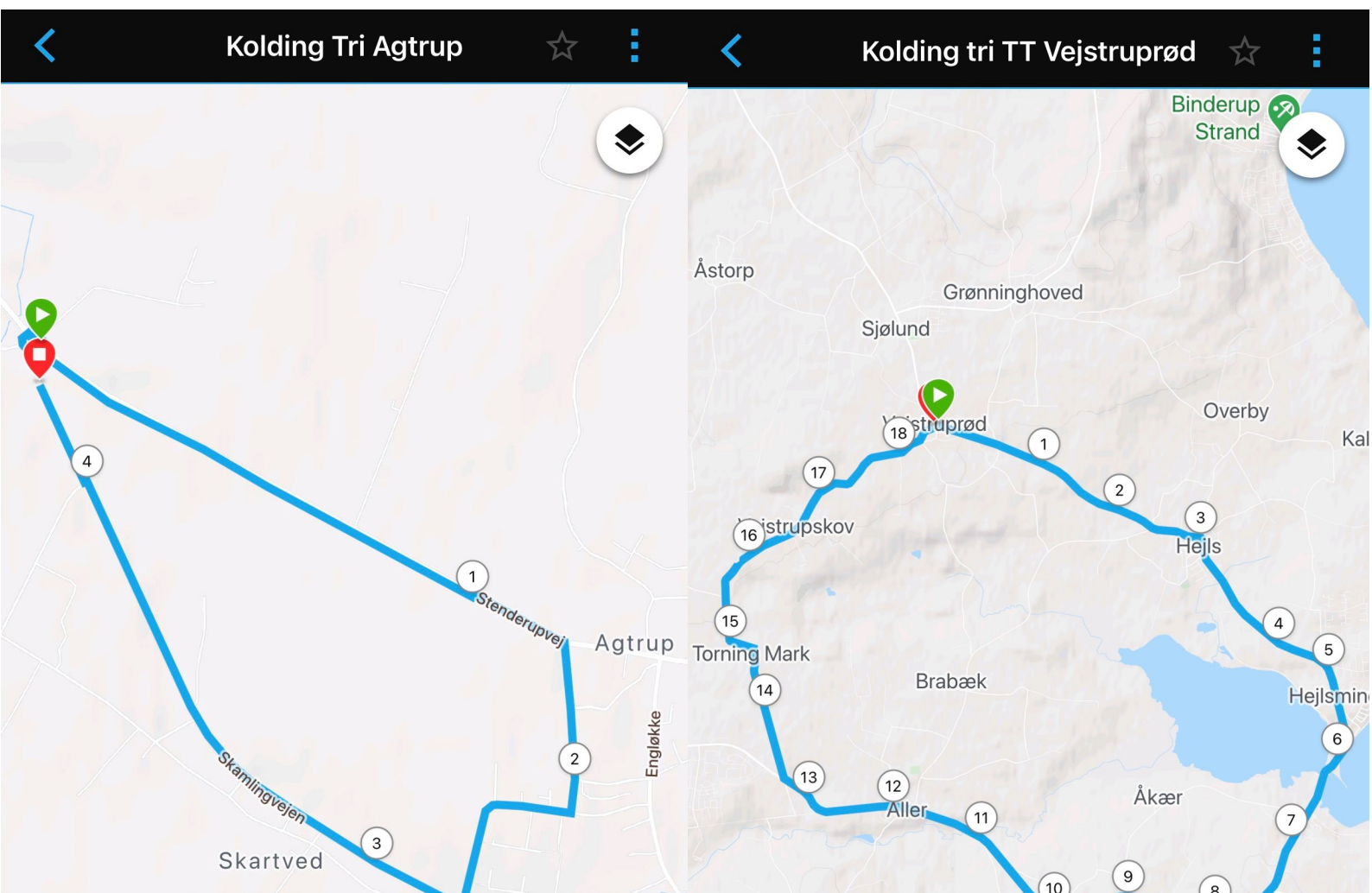
ow– vedligehold + finjustering

• Sep-okt:

Længere intervaller

• Nov-dec:

Grundtræning. Teknik + alternativ træning





KOLDING TRIATHLON KLUB

www.ktrik.dk

Detaljeplanlægning uge 15-20

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



Kolding Tri Binderup ruten



Kolding Tri Gammel Ålbo

