

Træningsplanlægning for Aalborg Triathlon Klub.

2009-2010

Tilvænning og grundtræning.

Uge nr.	Periode.	Løb 1. Mandag kl. 1700	Løb 2. Torsdag kl. 1700	Cykling. Lørdag kl. 0900
45	Tilvænning	25B11, 6B12, 4B13, 10B11 (0.45)	10opv, 43B11, 2B12, 5 afløb (1.00)	90B11 inkl. 3*5B12 (1.30)
46	Tilvænning	25B11, 6B12, 4B13, 10B11 (0.45)	10opv, 40B11, 5B12, 5 afløb (1.00)	105B11 inkl. 4*5B12 (1.45)
47	Grundtræning	25B11, 6B12, 4B13, 6*stående start, 5*20 m, 4*40 m, start 1.00 min. 10B11 (1.00)	10opv, 30B11, 10B12, 5B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*13B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 1B14, 15nedv. (2.01)
48	Grundtræning	25B11, 6B12, 4B13, 6*20 m, 5*40 m, 4*60 m, start 1.00 min. 10B11 (1.00)	10opv, 25B11, 13B12, 7B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*12B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 3B14, 15nedv. (2.00)
49	Grundtræning	25B11, 6B12, 4B13, 6*20 m fast start, 6*20 m flyvende start, 5*40 m fast start, 5*40 m flyvende start, start 1 min. 10B11 (1.07)	10opv, 20B11, 16B12, 9B13, 5afløb. (1.00)	16opv, 3*11B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv. (2.00)

50	Grundtræning	20B11, 6B12, 4B13, 4(10,20,30,40 m) fast start, PA 30/60 sek. 10B11 (0.50)	10opv, 15B11, 19B12, 11B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*10B12, pause 1 min, 2*25B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv. (2.00)
51	Grundtræning	20B11, 6B12, 4B13, 4(20 m 100% 10 sek. PA, 80 m 95% 60 sek. PA) 10B11 (0.45)	10opv, 10B11, 22B12, 13B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv. (2.00)
52	Grundtræning	20B11, 6B12, 4B13, 4*(3*30 m.) i serien løbes første 90%, næste 95% og sidste 100%, start 30 i serien, 60 sek. pause imellem, 10B11 (0.49)	10opv, 5B11, 25B12, 15B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 6B14, 15nedv. (2.01)
53	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 8*50 m, skiftevis accelererende fra 85% til 100% og 100% hele vejen, start 1.00 min. 10B11 (0.53)	10opv, 5B11, 23B12, 17B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 15nedv. (2.02)
1	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 4(25 m stående start + 25 m stigningsløb) start 30, 60 sek. pause mellem serierne, kan sagtens løbes på grus, 10B11 (0.53)	10opv, 5B11, 21B12, 19B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 8B14, 15nedv. (2.00)

2	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 6*stående start. 5*20 m. 4*40 m. start 1.00 min. Det kan sagtens løbes på grus, 10B11 (1.00)	10opv, 5B11, 17B12, 23B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 9B14, 15nedv. (2.01)
3	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 6*20 m. 5*40 m. 4*60 m. start 1.00 min. Det kan sagtens løbes på grus, 10B11 (1.00)	10opv, 5B11, 15B12, 25B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 10B14, 15nedv. (2.02)
4	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 6*20 m fast start, 6*20 m flyvende start, 5*40 m fast start, 5*40 m flyvende start, start 1.00 min, det kan løbes på grus. 10B11 (1.07)	10opv, 5B11, 13B12, 27B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 11B14, 15nedv. (2.03)
5	Grundtræning	5fælles, 20B11, 6B12, 4B13, 4(10,20,30,40 m) fast start, p 30/60 sek. 10B11 (1.00)	10opv, 5B11, 13B12, 27B13, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 12B14, 15nedv. (2.04)