

Konkurrencetræningsperioden Aalborg Triathlon Klub.

Uge	Mandag kl. 1700	Torsdag kl. 1700	Lørdag kl. 0900
19	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 7 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,48)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	15opv, 9B12, 3*18B13 pause 1 min, 12B14, pause 1 min, 2*5B15, pause 1 min, 1B16, 15nedv.
20	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*5000 m, pause 10 min. Første (kort - tri/du) konkurrence tempo + 20 sek. næste + 5 sek. 5 min afløb (1,06)	15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	15opv, 8B12, 3*16B13 pause 1 min, 14B14, pause 1 min, 2*6B15, pause 1 min, 2B16, 15nedv.
21	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,52)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	15opv, 8B12, 3*16B13 pause 1 min, 14B14, pause 1 min, 2*6B15, pause 1 min, 3B16, 15nedv.
22	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	15 min opvarmning. 1600-1400-1200-1000-800 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,49)	15opv, 9B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*8B14, pause 1 min, 2*7B15, pause 1 min, 4B16, 15nedv.
23	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 9 km. 1-3-5-7-9 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,55)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	15opv, 6B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*8B14, pause 1 min, 2*7B15, pause 1 min, 5B16, 15nedv.
24	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	15opv, 3B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*9B14, pause 1 min, 2*8B15, pause 1 min, 6B16, 15nedv. (2,02)
25	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 10 km. 1-3-5-7-9 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8-10 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,58)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	15opv, 3B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*9B14, pause 1 min, 2*8B15, pause 1 min, 7B16, 15nedv. (2,03)
26	15 min opvarmning. 5*2000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (1,03)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,52)	15opv, 3B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*9B14, pause 1 min, 2*8B15, pause 1 min, 8B16, 15nedv. (2,04)