

Betegnelse	Træningsform	Puls	Energibeskriv.	Programbeskriv.
A1	Opvarmning– Afsvømning - Restitution	120-140	Let aerob	LØS
A2	Øge fedtforbrændingen, udholdenhed	140-160	Aerob	LET
EN1	At øge den aerobe kapacitet, udholdenhed	160-175	Hård aerob	JÆVN
EN2	At øge Vo2 max. Iltoptagelse	175-190	VO2max, Max iltoptag.	HÅRD
AN1	At øge smertetolerance, uden ilt, syre træning	190-200	Anaerob	Laktat/ MAX /syre
SP	Forøgelse af muskelstyrke under sprint	160-170	Sprint	Sprint/Styrke

De enkelte dage vil ikke have et fast program område, der er både lette dage og hårde dage på de enkelte ugedage. Vi ligger ud med 16 uger hvor der er fokus på generel svømmetræning, derefter bliver det med henblik på henholdsvis "Tri ves Søen" - "Aalborg Triathlon" og "Tri ved havnen". Hvis der er nogle som har behov for at svømme hårdere eller længere end hvad dagens program ligger op til, aftales dette med den enkelte træner.

Der liggess op til at man deltager i svømningen tre gange om ugen, mindre er selvfølgelig helt i orden, men hvis man vil være sikker på at man får trænet hårdt nok eller mængde nok, er programmet tilrettelagt sådan at det er nødvendigt med svømning tre gange om ugen.
Husk at flere korte pas giver bedre end få lange:-)

Der laves tre programmer, hvoraf program C er det længste, og de to andre er "nedskrevet/nedjusteret" i forhold til program C. I forhold til hovedserien, skal denne ofteste også reguleres ned i forhold til A + B. Hovedserien er gældende for C.

Det er ligeledes vigtigt, at svømme man tirsdag og/eller fredag, at man stadig er klar til at gennemføre passet de andre dage. Hovedfokusset på svømmetræningen vil være kvalitet.

Ang. hjælpe midler så bruges de mest i vores styrke pas, men i de lange uger vil der også være noget, især fØdder, men brugen skal ikke kun være begrænset til disse. I de korte uge må der meget gerne indgå ben i programmet, dog ikke i de lange uger da det så bliver svært at nå hele programmet. Husk at bentræning skal være funktionel, det er triathleter og ikke svømmer.

Sidste formaning, når man går på kanten skal man foretage rettelser (hvis der er noget at rette), dette gælder på alle atleterne, hvis den pågældende atlet så ikke ønsker rettelser, så er det op til ham/hende at fortælle det. Vi arbejder med teknik igennem hele sæsonen, men fra slut januar til start maj udgør den kun en mindre del af programmet, men fra starten af maj kommer der igen fokus på teknik, da atleterne starter med våddragts svømning med dertil forringende teknik i denne periode.

Der er indlagt 2 forskellige tests igennem sæsonen. Testene bliver svømmet på alle dagene, de er ikke begrænset til kun at foregå om f.eks. Onsdagen. Disse dage er der ikke meget andet på programmet end opvarmning, test og afsvømning. Dog bliver programmerne længere og længere, derved er der tid til, at svømme noget mere, men fokus er på test. Såfremt man ikke deltager i test dagene, er det op til den enkelte selv at få lavet testene, da noget af træningen tager udgangspunkt i disse tests.

Test A. 3*100 m. 20 sek. Pause. Der skal ikke liggess på fØdder. De enkelte 100 m skal gerne holdes inden for 4-6 sek. Bliver der for stor forskel, er testen ikke så valid. Gennemsnittet af de tre 100 m er T-pace A.

Test B. 3*300 m. 30 sek. Pause. Der skal ikke liggess på fØdder. De enkelte 300 m skal holdes inden for 15 sek. Gennemsnittet for de tre 300 m, divideres med tre så man har en 100 m tid, denne er T-pace B.

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
45	Onsdag	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Torsdag	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Søndag	Test A.	Test	1400/1400/1400
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
46	Onsdag	4*50 m en-arms. 20PA. 300 negativ-split. 30PA. 4*50 finger i vandoverflade. 20PA. 300 negativ split. 20PA. 4*50 catch-up. 20PA. 2*300 negativ split. 20PA	Teknik/udholdenhed	3500-2900-2300
	Torsdag	8*150 PB(HP) Progressiv 1-8 20PA. 8*100 PB(HP) Progressiv 1-8 15PA. 8*50 PB(HP) Progressiv 1-8 10PA	Styrke	3200-2700-2100
	Søndag	4(300 A2+ 20PA + 2*75 Så stærkt som muligt 15PA) 30PA imellem hvert sæt. 400 (100 A1 - 200 A2+ - 100 A1)	Udholdenhed/fart	3300-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
47	Onsdag	400-300-200-100 A2+ 20PA. 300-200-100 negativ split 25PA. 200 så hurtigt som muligt 30PA. 100 så hurtigt som muligt 30PA. 4*150 PB(HP) 20PA.	Udholdenhed	3500-2900-2300
	Torsdag	8*(50 (25 en-arms - 25 build) 20PA.) 1 min pause efter de 8. 500 T-pace A + 10 sek. 15PA. 2*250 T-pace A + 5 sek. 15PA. 500 T-pace A + 8 sek. 15PA. 5*100 T-pace A + 2. 15 PA.	Teknik/udholdenhed	3200-2700-2100
	Søndag	300 PB(HP) 20 PA. 6*50 så stærkt som muligt. 15PA. 300 PB(HP) 20PA. 4*50 så stærkt som muligt. 15PA. 2*300 PB(HP) negativ split 20PA. 2*50 så stærkt som muligt 15PA.	Styrke	3100-2600-2000
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
48	Onsdag	6*25(12,5 ben - 12,5 valgfrit) 15PA. 6*100 T-pace A + 315 PA. 6*25(12,5 ben + 12,5 valgfrit) 20PA. 6*100 T-pace A + 2 sek. 15PA. 6*25 Vejrtrækning 3 25PA. 6*100 T-pace A + 1 sek. 20PA.	Muskel udholdenhed	3500-2900-2300
	Torsdag	2*200 progressiv 1-2 20PA. 100 A2+ 20PA. 2*300 progressiv 1-2 30PA. 100 A2+ 20PA. 2*400 progressiv 1-2 40PA. 100 A2+ 20PA.	Udholdenhed	3500-2900-2300
	Søndag	400 T-pace A+ 8 sek. 20PA. 4*100 T-pace A + 3 sek 20PA. 300 T-pace A + 5 sek. 20PA. 3*100 T-pace A 20PA. 200 T-pace A + 3 sek. 20PA. 2*100 hurtigere end T-pace A 20PA.	Udholdenhed/fart	3200-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
49	Onsdag	3(300 PB(HP) negativ split 30PA. 3*100 progressiv 1-3 15PA.) 300 ben lige 50 m så hurtigt som muligt.	Styrke	3700-3000-2300
	Torsdag	4*300(100 valgfrit - 100 ben - 100 valgfrit) 30PA. 600 PB(HP) negativ split 60PA. 16*25 progressiv 2-2-2-2 15PA.	Udholdenhed	3600-2900-2200
	Søndag	Test A.	Test	2100-2100-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
50	Onsdag	4(2*25 catch-up 10PA. 2*25 fremføring under vand 10PA. 4*25 build 15PA) 2*800 progressiv 1-2 negativ split 30PA.	Teknik/udholdenhed	3900-3100-2400
	Torsdag	500 A1 15PA. 3*75 så hurtigt som muligt 30PA. 75 A1 20PA. 2*75 så hurtigt som muligt 30PA. 75 A1 20PA. 75 så hurtigt som muligt.	Anaerob udholdenhed	3300-2600-2000
	Søndag	8*150 progressiv 2-2-2-2 20PA. 8*100 progressiv 2-2-2-2 15PA. 8*50 progressiv 2-2-2-2 10 PA. 1 min ekstra pause før hver ny meterangivelse.	Udholdenheden	4000-3200-2500
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
51	Onsdag	8*100 T-pace A + 3 sek 15PA. 300 PB(HP) 30PA. 4*100 T-pace A + 3 sek 10PA. 300 PB(HP) 30PA. 4*100 T-pace + 3 sek 15PA.	Muskel udholdenhed	4100-3200-2500
	Torsdag	2*300 A2+ 15PA. 4*50(25 teknik - 25 build) 15PA. 2*250 A2+ 15PA. 4*50(25 teknik - 25 build) 15PA. 2*200 T-pace A + 3 sek 15PA. 200 ben.	Udholdenhed	3900-3100-2400
	Søndag	8*100 PB(HP) progressiv 2-2-2-2 20PA. 400 vejrtrækning hver 3'. 20PA. 8*50 PB(HP) progressiv 2-2-2-2 10PA. 200 vejrtrækning hver 3'.	Styrke	3900-3100-2400
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
52	Mandag	6*100(75 valgfrit - 25 ben) så hurtigt som muligt 15PA. 3(5*50 så hurtigt som muligt 20PA) 2 min imellem hver sæt.	Anaerob udholdenhed	3800-3000-2400
	Fredag	2(10*75 15PA. 1-5 build 6-8-10 så hurtigt som muligt. 7-9 A1) 1 min imellem hver serie. 800	Muskel udholdenhed	4400-3500-2700
	Søndag	Aflyst	Aflyst	Aflyst
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
1	Mandag	1500 progressiv for hver 500 m.	Udholdenhed	4800-3700-2800
	Torsdag	6*50 build 20PA. 4*50 så hurtigt som muligt 25PA. 50 A1 10PA. 6*50 så hurtigt som muligt 25PA. 2*50 A1 10PA. 4*50 så hurtigt som muligt 25PA.	Anaerob udholdenhed	4500-3500-2700
	Søndag	3(300 PB(HP) negativ split 30PA. 3*100 progressiv 1-3 15PA.) 300 lige 50 m DPS.	Teknik/udholdenhed	4500-3500-2700
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
2	Onsdag	Test A.	Test	3100-2400-1800
	Torsdag	4*150 A1 10PA. 200 ben så hurtigt som muligt 30PA. 4*150 A2+ 15PA. 200 ben A2+ 30PA. 4*150 så hurtigt som muligt 30PA. 200 ben A1.	Udholdenhed	4800-3700-2800
	Søndag	3(2*200 PB(HP) 20PA. 4*50PB(HP) så hurtigt som muligt 30PA) 1 min pause imelem serier. 8*50 HP bedste snit 25PA.	Styrke	4500-3500-2700
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
3	Onsdag	2(2*75(25 skode - 25 finger i vandoverflde - 25 fremføring under vandet) 30PA. 2*150 build 20PA. 6*100 så hurtigt som muligt. 40PA.) 2 min PA imellem hver serie. 500 T-pace A + 5 sek.	Anaerob udholdenhed	5100-3900-3000
	Torsdag	5*200 starttid T-pace A + 20 sek. 300 negativ split 20PA. 5*100 starttid T-pace A + 10 sek. 4*100(25 hurtigt - 25 let- 25 hurtigt - 25 let) 40PA.	Udholdehed / fart	5100-3900-3000
	Søndag	Aflyst	Aflyst	Aflyst

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
4	Onsdag	4*100 T-pace A + 2 sek. 25PA. 4*100 T-pace A. 20PA. 4*100 T-pace - 2 sek. 25PA. 6*50 T-pace A - 3 sek. 20PA. 16*25 ulige build - lige DPS 10PA.	Muskel udholdenhed	5300-4100-3100
	Torsdag	6*75 Så hurtigt som muligt 60PA. 300 PB(HP) 15PA. 6*50 så hurtigt som muligt. 30PA. 200 ben 15 PA. 6*50 så hurtigt som muligt 50PA.	Anaerob udholdenhed	5300-4100-3100
	Søndag	12*50 ulige DPS - lige build 15PA. 3(150-100-50 A2+) PA Runde 1 15-10-5. Runde 2 20-15-10. Runde 3 25-20-20	Teknik/udholdenhed	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
5	Onsdag	4*250 (100 A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 100 A2+) 30PA. 4*150 (50A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 50 A2+) 20PA. 4*100 (25 A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 25 A2+) 15PA.	Udholdenhed	5100-3800-2900
	Torsdag	3(3*100 Starttid T-pace A + 10 sek. 4*50 startid T-pace A + 10 sek. 50 A1 60PA)	Muskel udholdenhed	5400-4000-3000
	Søndag	Test A.	Test	3700-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
6	Onsdag	4*500 progressiv 1-4. 40PA. 400 ben.	Udholdenhed	5400-4000-3000
	Torsdag	6*50 T-pace A 15PA. 2*150 negativ split 20PA. 6*75 T-pace A 15PA. 300 negativ split 40 PA. 6*50 T-pace A 20PA. 3*100 T-pace A + 5 sek. 15PA.	Muskel udholdenhed	5600-4100-3100
	Søndag	400 negativ split 20PA. 2*200 progressiv 1-2 15PA. 400 negativ split 20PA. 2*200 progressiv 1-2 15 PA. 400 negativ split.	Udholdenhed	5500-4100-3100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
7	Onsdag	400 PB(HP) 30PA. 3*100 valgfrit 10PA. 400 PB(HP) 30PA. 4*100 HP 10PA. 400 PB(HP) 60PA. 8*50PB(HP) så stærkt som muligt 15PA.	Styrke	5700-4200-3200
	Torsdag	10*100(50 hurtigt 10PA - 25 hurtigt 5PA - 25 hurtigt) 60PA. 4*50 DPS 15PA. 6*50 så hurtigt som muligt 40PA.	Anaerob udholdenhed	5500-4100-3100
	Søndag	500 20PA. Den hastighed der svømmes med her, skal holdes på de efterfølgende meter. 400 20PA. 300 20PA. 200 20PA. 2*300 negativ split 30PA.	Udholdenhed	5600-4100-3100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
8	Onsdag	8*100 T-pace A + 3 sek. 20PA. 1 min ekstra PA efter de 8. 8*75 T-pace A 20PA. 1 min ekstra PA efter de 8. 8*50 T-pace A 20PA. 8*25 max 20PA.	Muskel udholdenhed	6000-4400-3400
	Torsdag	4*500 progressiv 1-4 60PA. 16*25 De ulige (12,5 hurtigt - 12,5 let) De lige hurtigt. 20PA.	Udholdenhed	5600-4100-3100
	Søndag	4(4*100 1. 75A2+ - 25 hurtigt. 20PA. 2. 50A2+ - 50 hurtigt. 25PA. 3. 25 A2+ - 75 hurtigt. 30PA. 4. 100 hurtigt. 60PA) 300PB(HP)	Anaerob udholdenhed	5400-4000-3000