

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 5 uger med fokus på teknik, derefter kommer der en test/teknik uge, efterfulgt af 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 ligger 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. Såfremt man ikke kan komme ons-tor eller søndag, kan man evt. svømme de programmer tirsdag eller fredag.

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. Det er også en god idé, at inddrage hjælpemidler i tekniktræningen hvor dette giver mening. I de korte uger 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 svømmere.

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 våddrags 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 ligges 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 ligges 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
39	Onsdag	Teknik Vejrtræning	Teknik	2500-2100-1600
	Torsdag	Teknik Vejrtræning	Teknik	2200-1800-1400
	Søndag	Teknik Vejrtræning	Teknik	3300-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
40	Onsdag	Teknik rotation	Teknik	2700-2200-1800
	Torsdag	Teknik rotation	Teknik	2400-2000-1600
	Søndag	Teknik rotation	Teknik	2500-2100-1600
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
41	Onsdag	Teknik trækket	Teknik	2900-2400-1900
	Torsdag	Teknik trækket	Teknik	2600-2100-1700
	Søndag	Teknik trækket	Teknik	2700-2200-1800
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
42 Østre Allé	Mandag 1930-2100	Teknik rytme (arme/ben)	Teknik	3100-2500-2000
	Onsdag 2000-	Teknik rytme (arme/ben)	Teknik	2800-2300-1800
	Lørdag 1500-1700	Teknik rytme (arme/ben)	Teknik	2900-2400-1900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
43	Onsdag	Teknik Vejrtræning + rytme (arme/ben)	Teknik	3300-2700-2100
	Torsdag	Teknik rotation + rytme (arme/ben)	Teknik	3000-2500-2000
	Søndag	Teknik trækket + rytme (arme/ben)	Teknik	3100-2500-2000
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
44	Onsdag	Test A / teknik rotation	Test/teknik	2500-2100-1600
	Torsdag	Test A / teknik rotation	Test/teknik	2500-2100-1600
	Søndag	Test A / teknik rotation	Test/teknik	2500-2100-1600

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
45	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
46	Onsdag	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	3500-2900-2300
	Torsdag	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	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 Vejtrækning 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
	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
51	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
52 Sofiendal	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst
	Aflyst	Aflyst	Aflyst	Aflyst

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
1	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	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	4500-3500-2700
	Søndag	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	4500-3500-2700
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
2	Onsdag	Test A.	Test	3100-2400-1800
	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	4800-3700-2800
	Søndag	8*100 PB(HP) progressiv 2-2-2-2 20PA. 400 vejtrækning hver 3'. 20PA. 8*50 PB(HP) progressiv 2-2-2-2 10PA. 200 vejtrækning hver 3'.	Styrke	4500-3500-2700
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
3	Onsdag	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	5100-3900-3000
	Torsdag	2(10*75 15PA. 1-5 build 6-8-10 så hurtigt som muligt. 7-9 A1) 1 min imellem hver serie. 800 PB(HP)	Muskel udholdenhed	5100-3900-3000
	Søndag	Aflyst	Aflyst	Aflyst
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
4	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	5300-4100-3100
	Torsdag	1500 progressiv for hver 500 m.	Udholdenhed	5300-4100-3100
	Søndag	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	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
5	Onsdag	3(300 PB(HP) negativ split 30PA. 3*100 progressiv 1-3 15PA.) 300 lige 50 m DPS.	Teknik/udholdenhed	5100-3800-2900
	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	5400-4000-3000
	Søndag	Test A.	Test	3700-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
6	Onsdag	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	5400-4000-3000
	Torsdag	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	5600-4100-3100
	Søndag	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.	Udholdenhed / fart	5500-4100-3100