

## INDHOLD

1. Årsplan/Periodisering
2. Tests
3. Intensiteter og arbejdszoner
4. Aktiviteter
5. Prioriterede stævner
6. Træningslejr
7. Træningsweekend
7. Specialtræning
8. Temaoplæg

## Årsplan/ Periodisering

Årsplan KTK86 2018			
	Svømning	Cykling	Løb
December	Styrke, teknik, fart	Kort & Hård + Styrke (Lav kadence)	Lørdag: Styrke, teknik, fart, Tirsdag: Udholdenhed
Januar			
Februar			
Marts	Fart, udholdenhed, racepace	Racepace specifik træning. Krydstræning	Lørdag: Styrke vedligehold, teknik, fart - > Vo2max, Tirsdag: Udholdenhed -> Racepace
April			
Maj			
Juni	Racepace	Racepace specifik træning. Krydstræning	Lørdag: Styrke vedligehold, teknik, Vo2max, Tirsdag: Racepace
Juli			
August			
September			
Oktober	Styrke, teknik, fart	Kort & Hård + Styrke (Lav kadence)	Lørdag: Styrke, teknik, fart, Tirsdag: Udholdenhed
November			
December			

## Tests

### Svømmetest:

08.01.2018 – 200 & 400 m test

12.03.2018 – 200 & 400 m test

14.05.2018 – 200 & 400 m test

### Cykeltest:

11.04.2018 – Onsdags cykeltræning – 20 min test

06.06.2018 – Onsdags cykeltræning – 20 min test

### Løbetest:

31.12.2017 – Sparta nytårsløb 5 eller 10 km

04.03.2018 – 5. Afdeling af Frost cup 5 eller 10 km

25.04.2018 – BMW City Løb 5 eller 10 km

## Intensitet/ Zoner

	%	LØBEZONER				CYKELZONER				
		Pulszoner		Pacezoner		Pulszoner		Pacezoner		
Zone 1	0-65	0	144		05.44	0	138	0	170	<55 %
Zone 2	66-70	145	152	05.43	05.01	139	145	171	232	56-75 %
Zone 3	71-75	153	160	05.00	04.25	146	153	233	278	76-90 %
Zone 4	76-80	161	168	04.24	04.06	154	160	279	324	91-105 %
Zone 5	81-85	169	176	04.05	03.54	161	168	325	371	106-120 %
Zone 6	86-100	177	200	03.53	03.33	169	190	372	463	121-150 %
Maks puls løb	200									
Maks puls cykling	190									
Hvilepuls	40									
Watt 20 min	325									

### Løbepuls-, løbepace-, cykelpulszoner i % af HR reserven

Zone 1 – <65 %: Restitution

Zone 2 – 65-70 %: Let træning

Zone 3 – 70-75 %: Let Udholdenhedstræning (Ironman Pace)

Zone 4 – 75-80 %: Udholdenhedstræning

Zone 5 – 80-85 %: Lav højintensiv (1/2 Ironman Pace)

Zone 6 – 85-100 %: Højintensiv (Kortdistance Pace)

## Cykel watt zoner i % af FTP

Zone 1 – <55 %:	Restitution
Zone 2 – 56-75 %:	Udholdenhed
Zone 3 – 76-90 %:	Tempo (IM 75-78%) (1/2 IM 85-88%)
Zone 4 – 91-105 %:	Laktat tærskel
Zone 5 – 106-120 %:	VO2 Max
Zone 6 – 121-150 %:	Anaerob kapacitet

## Aktiviteter

### Prioriterede stævner:

- 20. maj- uge 20: Tri på Tyren - DM sprint <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- 27. maj -uge 21: DM serie (Furesø) (Elite + AG) <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- juni -uge 23: ETU – Half distance, Herning <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- 25. juni-uge 25: DM - Half distance, Juelsminde <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- 2 juli-uge 26: DM cross tri, Svendborg
- august-uge 31: DM OL distance, Næstved <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- 18-20. august-uge 33: IM CPH eller 4:18:4 <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- 2-3 september - uge 35: Nordic Championships - Challenge Olympic & DM serien, Fredericia <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
- DM hold – dato og sted er endnu ikke oplyst <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>

## Træningslejr:

Mallorca Next Level d. 31.03.2018-07.04.2018 – Jens Petersen-Bach som træner

Første udkast til Program:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
<b>Svømning</b>	30 min Let	60 min Teknik		90 min Udholdenhed/ pace	60 min Sprint	60 min Teknik		30 min Let
<b>Cykling</b>		150 min Kort hårdt	150-300 min Distance med IM intervaller		Kryds- træning		150-300 min Distance med IM intervaller	
<b>Løb</b>	20-30 min let løb	30 min off-bike	40-60 min Teknik/Fa rt		Kryds- træning	45-120 min Distance		20-30 min let løb
<b>Styrke</b>				30 min <u>core</u>			30 min core	
<b>Info</b>	Ankomst							Hjemrejse

## Træningsweekend:

D. 25.05.2018-27.05.2018 – Susanne Nilsen som træner

Første udkast til Program:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>Svømning</b>		60 min Teknik	60 min Udholdenhed/ pace	60 min sprint
<b>Cykling</b>		120-240 min udholdenhed	Krydstræning: 2-5 x 5-8 km cykling og 1,5-2 km løb	
<b>Løb</b>	30 min let løb			60-90 min Udholdenhed/ pace
<b>Styrke</b>		60 min <u>core</u> + udstrækning	60 min <u>core</u> + udstrækning	
<b>Info</b>	Ankomst eftermiddag/ aften			Afgang eftermiddag

### **Specialtræning:**

D. 27.04.2018 – Krydstræning

D. 10.05.2018 – Krydstræning eller mini triatlons (hvis vandet er varmt)

### **Temaoplæg**

D. 08.01.2018 – Oplæg omkring svømmeteknik – Kl. 18-19.45 inden svømmetræning.

D. 06.03.2018 – Oplæg omkring løbeteknik – kl. 19.00-21.00 efter løbetræning.