

3 ØKTER

DU KAN UTFORDRE DEG MED DENNE UKEN

Dette er et forslag til 3 triatlonrettede økter du kan gjennomføre denne uken: **løpeintervaller**, **sykkelintervaller** og **styrke+mobilitet** for hele kroppen. Løpe- og sykkeløktene har ulike alternativer delt inn etter nivå – velg den du føler passer best for deg og ditt nivå. Du kan gjennomføre øktene de dagene i uken som passer best for deg, men gjerne ha minst én rolig dag mellom intervalløktene. Om du vil ha flere økter kan en rolig sykkeltur og/eller løpetur, samt å gjøre styrkeprogrammet to ganger være et godt alternativ.



Lykke til med treningen!

Oppvarming

10-30 min rolig (avhengig av om du må sykle en transportetappe først eller ikke/hvor lang økt du ønsker)

Intervaller

Alternativ 1

4x4min + 10x(40/20s)

På 4x4: jobb med så høy intensitet du kan uten å stivne i beina før mot siste minuttet av draget, pause=2 min rolig

På 40/20s: 40s *hardt* / 20s superrolig

Alternativ 2

Som alt.1, men med 6-8 4min-drag

Nedkjøling

10-30 min rolig

Oppvarming

10-15 min jogg/rask gange

Intervaller

Alternativ 1

4-5x4min/4-5x1000m på 85-95% av makspuls (om du ikke bruker pulsklokke eller ikke har makspulsen din kan du tenke at dette skal være rimelig hardt, du skal ikke kunne holde en samtale, og du skal trenge pausen når den kommer), pause=2 min gange/jogg

Alternativ 2

4x8min/4x2000m på terskel (høy i3-i4), pause=2 min gange/jogg

Nedkjøling

5-15 min rolig jogg/rask gange



Det vil bli lagt ut en video med styrke- og mobilitetsøvelser. De fleste øvelsene i denne ukens video er uten utstyr. Senere vil det komme alternative økter med litt mer utstyr for de som har dette tilgjengelig. Mot slutten av videoen kommer det noen øvelser for overkropp som er noe mer svømmespesifikk som kan gjøres med strikk. Om du ikke har strikk tilgjengelig kan du sløyfe disse øvelsene. På noen av øvelsene er det to ulike vanskelighetsgrader der den letteste versjonen vises først.

Øvelsene i videoen kan gjøres f.eks. 3-5x8-12 repetisjoner per øvelse, eller 3-5x30-45s per øvelse. Velg det oppsettet du foretrekker, og jobb i eget tempo.

