

Træningsprogram til KMD 4:18:4



Triatlon er en sport bestående af tre discipliner, hvilket giver nogle fantastiske muligheder for sjov og varierende træning.

Som de flest ved, så er det svært at være lige god til al ting, og for at blive god til triatlon, er man nød til at tænke træning af svømning, cykling og løb på en lidt anderledes måde, end hvis man kun dyrkede én af disciplinerne.

Herunder vil du finde grundlæggende vejledning, gode råd og know how, til hvordan du kommer til at kombinere disciplinerne på en måde, at du udvikler dig og kommer til at mestre triatlon.

Svømning

Svømning er den disciplin, der typisk byder de største udfordringer, for de som første gang stiller sig selv en udfordring, i form af en triatlon. Mange oplever det er frustrerende at skulle lære at svømme crawl, og fokuserer ofte for meget på detaljer i deres svømning, frem for at holde fokus på det mere overordnede i svømningen.

Hvis du har mulighed for at svømme med en triatlon klub, eller et andet sted hvor der er en svømmetræner, kan det anbefales, da det er meget svært at rette sin egen teknik – for hvordan skal du vide hvordan man skal svømme?

Hvis svømmetræner ikke er en mulighed, er der andre muligheder der kan give dig en god oplevelse til KMD Challenge 4-18-4 stævnerne. I programmet her, vil du have 3 svømmepas pr. 14 dage – programmerne tager udgangspunkt i crawl svømning, men kan du ikke svømme crawl, kan du stadig bruge programmerne som inspiration – de specifikke programmer findes herunder.

Programmerne bygger på en tilgang til svømning, som har givet mange begyndere og øvede triatleter gode oplevelser med svømning i åbent hav.

Kort fortalt, adskiller svømning i åbent vand sig fra svømning i bassin, i det at du med en mindre god teknik, men god styrke, kan få en god oplevelse i åbent vand svømning.

I triatlon er det tilladt at have en våddragt på. En våddragt kaldes af nogle et cheat suit, fordi den kompenserer for de fleste af de mangler, de fleste begyndere har i svømning.

Svømmeprogrammerne i træningsprogrammet, skal bruges som en vejledning.

UDSTYR:

Til svømmetræningen skal du bruge;

_Badetøj – vælg noget der sidder tæt, da det ellers gør det hårdere at svømme.

_Svømmebriller – svømmer du i åbent vand, skal du vælge nogle med godt udsyn.

- _En stor pull bouy. Føler du at dine ben synker når du svømmer så prøv med en større pull bouy.
- _Små håndpadler (disse er beskrevet i programmet, er valgfri og du kan få fin effekt uden dem).
- _Plade til benspark. Når du skal lave øvelsen benspark, skal du bruge en plade, så du kan lave benspark på maven. De fleste svømmehaller har disse.
- _Våddragt. Kan købes. Det vigtigste her er at du køber den et sted for hvor du kan få vejledning i størrelse. Dragten er dog intet krav, men vil give dig mere glæde og trykthed i det åbne vand.

Det må du aldrig glemme: Når du svømmer i havet må du **aldrig** svømme alene. Overhold denne regel!

Cykling

I programmet er varighed og distance vejledende. Lad dig ikke stresse eller begrænse, men brug principperne i programmet til at træne.

Har du et pulsur kan du regne dig frem til dine træningszoner, hvis du kender din max puls. Husk dog også at kigge på retningslinjerne for, hvordan intensiteterne skal føles.

Spinning vil være en meget fin træningsform til at blive klar på cyklingen. Husk dog, at i ugerne op til stævnet at du får cyklet ude, så du har vænnet dig til at cykle ude – det sikrer at du får mest ud af din form.

Bemærk at der er forskel på puls zoner i spinning og cykling ude, så sørg for at tilpasse puls zonerne efter om du kører spinning eller cykler ude. Denne forskel skyldes at spinning lokaler ofte er meget varme hvilket påvirker pulsen.

Husk altid at overhold alle færdselsregler og træn **aldrig** uden en cykelhjelm.

Løb

Løbetræning er oftest den træningsform, som er lettest at indarbejde i en travl hverdag. Det er dog også den træningsform, som giver flest anledninger til skader og overbelastninger.

Brug programmet som en guide, men har du belastninger eller mærker problemer i dine ben, så forstå at du får en meget bedre oplevelse til KMD 4:18:4 hvis du er skadesfri :)

Intensiteterne tager udgangspunkt i din bedste 5 km tid. Det vil være oplagt i forløbet frem mod stævnet, at tilmelde sig nogle 5 km løb – på den måde kan du måle din formfremgang – husk at juster din træning, hvis du løber hurtigere eller langsommere!

Træningszoner

| ZONE | % AF MAX PULS | LØBEPACE | SUBJEKTIV |
|---------------------|------------------|------------------------|--|
| 1 let | 60-75 | 5k pace + 45-60 sek | Roligt, du kan føre en samtale og er ikke synderligt anstrengt |
| 2 moderat | 75-85 | 5k pace + 20-45 sek | Du kan lige netop trække vejret gennem næsen hvis du skulle. Du skal ikke arbejde hårdere end dette. |
| 3 hårdt | 85-100 | 5k pace + 0-20 sek | Du arbejder hårdt, men ikke hårdere end du kan gennemføre intervallets varighed. Du skal aldrig presse dig hårdere, end at du vil kunne gennemføre endnu et interval hvis du skulle. |



Svømmeprogram 1

- _ 200 meter valgfri svømning.
- _ 4x50 meter benspark med en plade.
- _ Main serie; svømmes med små hånd padler, stor pull bouy.
- _ Svøm 10x50 meter eller 20x25 meter afhængigt af om du svømmer i 25 eller 50 m pool, svømmes således at du svømmer 1 hårdt, 1 let, repeat.
- _ 100 meter udsvøm.

Svømmeprogram 2

- _ 200 valgfri svømning.
- _ Main set svømmes med stor pull bouy.
- _ 100, 200, 100, 200 m, 100
- _ Pause 15 sek. pr. 100 meter
- _ 100 meterne svømmes i lidt hårdere tempo end 200 meterne.
- _ Ben: 2x50 meter med en bensparksplade.
- _ 50 m udsvømning.

Svømmeprogram 3

- _ 200 valgfri svømning.
- _ Main set svømmes med stor pull bouy.
- _ 100, 200, 100, 200 m, 100
- _ Pause 15 sek. pr. 100 meter
- _ 100 meterne svømmes i lidt hårdere tempo end 200 meterne.
- _ Ben: 2x50 meter med en bensparksplade.
- _ 50 m udsvømning.

13 UGERS TRÆNINGSPROGRAM



| UGE 1 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|--|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 3 | 2 | distanceløb, jævnt tempo |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 20 | 2 | distance, gerne let kuperet rute |
| fredag | | | | |
| lørdag | løb | 4 | 1+3 | 1 km opv + IT: 3x800m z3 <pause 2 min.> + 500m afjog |
| søndag | | | | |

| UGE 2 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 5 | 1+2 | let til moderat løbetur |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 15 + 3 | 2 | 10 km let til moderat + 5 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 2-3 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 3 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 4 | 2+3 | 2 km jævnt + 2 km tempoløb |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 25 | 2 | distance, gerne kuperet rute |
| fredag | | | | |
| lørdag | løb | 5 | 1+3 | 1 km opv + 3x1 km z3 <pause 2 min> + 1 km afjog |
| søndag | | | | |

| UGE 4 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 6 | 1+2 | let til moderat løbetur |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 20 + 3 | 2 | 10-12 km let til moderat + 8-10 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 2-3 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 5 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 5 | 2+3 | 2 km jævnt + 3 km tempoløb |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 25 | 2 | distance, gerne kuperet rute |
| fredag | | | | |
| lørdag | løb | 5 | 1+3 | 1 km opv + 4x800m z3 <pause 2 min> + 1 km afjog |
| søndag | | | | |

| UGE 6 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 7 | 1+2 | let til moderat løbetur |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 20 + 4 | 2 | 10-12 km let til moderat + 8-10 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 3-4 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 7 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|-------------|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 3 | 1 | let løb |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 15 | 2 | moderat |
| fredag | | | | |
| lørdag | | | | |
| søndag | | | | |

| UGE 8 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program 1 |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 7 | 1+2 | distancetræning, jævnt tempo |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 20 + 4 | 2 | 10-12 km let til moderat + 8-10 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 3-4 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 9 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 6 | 2+3 | 3 km jævnt + 3 km tempoløb |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 30 | 2 | distance, gerne kuperet rute |
| fredag | | | | |
| lørdag | løb | 6 | 1+3 | 1 km opv + IT: 1x2 km z3 + 2x1 km z3 <2> + 1 km afjog |
| søndag | | | | |

| UGE 10 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|--|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program 2 |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 8 | 2 | distance, jævnt tempo. Afslut med 4x(200m hurtigt + 200m gang) |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 25 + 5 | 2 | 15 km let til moderat + 10 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 4-5 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 11 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|---|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 6,5 | 2+3 | 3 km jævnt + 2 km tempo + 1 km hårdt + 500m afjog |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 30 | 2 | distance, lystbetonet |
| fredag | | | | |
| lørdag | løb | 6 | 1+3 | 1 km opv + IT: 4x1 km z3 <2> + 1 km afjog |
| søndag | | | | |



| UGE 12 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|---------|----------|------------|--|
| mandag | svøm | 1000 | 2 | program 3 |
| tirsdag | | | | |
| onsdag | løb | 8 | 2 | distance, jævnt tempo. Afslut med 5x(200m hurtigt + 200m gang) |
| torsdag | | | | |
| fredag | | | | |
| lørdag | kombi | 25 + 5 | 2 | 10 km let til moderat + 15 km tempo/z3. Derefter skift til løbesko og 4-5 km løb |
| søndag | | | | |

| UGE 13 | TRÆNING | DISTANCE | INTENSITET | KOMMENTARER |
|---------|-------------|----------|------------|---|
| mandag | | | | |
| tirsdag | løb | 3 | 1 | let løb |
| onsdag | | | | |
| torsdag | cyk | 15 | 2 | moderat |
| fredag | | | | |
| lørdag | | 3 | | Let løb. Husk at tjek dit udstyr i dag. |
| søndag | konkurrence | | | KMD 4:18:4 |



