

12 ugers begynder træningsprogram for 1/4 triathlon

Mål: 1/4 triathlon (950m svømning, 45 km cykling, 10,5 km løb)

Målgruppe: Programmet er tiltænkt en begynder, der ikke tidligere har kørt 1/4 triathlon. Målet er først og fremmest at gennemføre.

Forudsætninger:

- At kunne svømme 500m i åbent vand i våddragt
- At kunne løbe 5 km
- At kun cykle 20 km

Bemærkninger:

Det forudsættes at svømningen til triathlon-konkurrencen foregår i åbent vand.

Suppler gerne svømme-, cykel- og løbetræning med let styrketræning, fx mave- og rygøvelser (defineret som styrke i programmet).

Træn så specifikt som muligt når konkurrencen nærmer sig. Dvs. svømning i våddragt i åbent vand. Cykling og løb på ruter der minder om konkurrence-ruten, fx bakker, fladt, sving mv.

Test tøj, udstyr, væske og energi under træning, så der ikke kommer ubehagelig overraskelser på konkurrence-dagen

Uge 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,5		FRI	0,5		1
Cykling	FRI			10	FRI		20	30
Løb	FRI				FRI	5		5
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	Rolig opstart							

Uge 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,5		FRI	0,5		1
Cykling	FRI			15	FRI		20	35
Løb	FRI	3			FRI	5		8
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	Rolig opstart							

Uge 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,5		FRI	0,6		1,1
Cykling	FRI			15	FRI		20	35
Løb	FRI	3			FRI	6	2	11
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	Løb lige efter cykling søndag							

Uge 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning			0,5		FRI	0,6		1,1
Cykling				15	FRI		25	40
Løb		3			FRI	6	2	11
Øvrige	Styrke		Styrke					
Bemærkninger	<i>Løb lige efter cykling søndag</i>							

Uge 5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning			0,5		FRI	0,8		1,3
Cykling				15	FRI		25	40
Løb		4			FRI	7	2	13
Øvrige	Styrke		Styrke					
Bemærkninger	<i>Løb lige efter cykling søndag</i>							

Uge 6	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning			0,6		FRI	0,8		1,4
Cykling				15	FRI		30	45
Løb		4			FRI	7	2	13
Øvrige	Styrke		Styrke					
Bemærkninger	<i>Svømning i våddragt Løb lige efter cykling søndag</i>							

Uge 7	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning			0,6		FRI	0,8		1,4
Cykling				20	FRI		35	55
Løb		4			FRI	8	3	15
Øvrige	Styrke		Styrke					
Bemærkninger	<i>Svømning i våddragt Hård cykling torsdag Løb lige efter cykling søndag</i>							

Uge 8	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning			0,7		FRI	0,8		1,5
Cykling				20	FRI		35	55
Løb		5			FRI	8	3	16
Øvrige	Styrke		Styrke					
Bemærkninger	<i>Svømning gerne i våddragt i åbent vand Hård cykling torsdag Løb lige efter cykling søndag Test væske og energi søndag</i>							

Uge 9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,7		FRI	1	0,4	1,1
Cykling	FRI			20	FRI		18	38
Løb	FRI	7			FRI	5	4	16
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	<i>Søndag 1/10 tri som træning, eller hvis muligt kør en konkurrence. Tjek udstyr mv.</i>							

Uge 10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		1		FRI	1		2
Cykling	FRI			20			45	65
Løb	FRI	5				10	3	18
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	<i>Svømning i våddragt Hård cykling torsdag Træn svømmestarter lørdag og svøm i forventet konkurrencefart Løb lige efter cykling søndag (løb og cykling i forventet konkurrencefart) Træn på ruter der minder om konkurrence-ruten Test væske og energi søndag</i>							

Uge 11	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,5		FRI	1,2		1,7
Cykling	FRI			25	FRI		40	65
Løb	FRI	5			FRI	8	3	16
Øvrige			Styrke					
Bemærkninger	<i>Svømning i våddragt Træn svømmestarter lørdag og svøm i forventet konkurrencefart Løb lige efter cykling søndag (løb og cykling i forventet konkurrencefart) Træn på ruter der minder om konkurrence-ruten Test væske og energi søndag</i>							

Uge 12	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	FRI		0,5		FRI		0,95	1,5
Cykling	FRI			15	FRI	10	45	60
Løb	FRI	5			FRI	2	10,5	15,5
Øvrige								
Bemærkninger	<i>Konkurrencen køres søndag – Held og lykke Tjek udstyr i løbet af ugen. Lørdag kun rolig træning og sidste udstyrstjek</i>							