

10 ugers ”BegynderTræningsprogram for 1/10 triathlon”

Mål: 1/10 triathlon (400m svømning, 18 km cykling, 4,2 km løb)

Målgruppe: Programmet er tiltænkt en begynder, der ikke tidligere har trænet triathlon.

Forudsætninger:

- At kunne svømme mindst 50 m uden pause
- At kunne løbe 2 km uden pause
- At kun cykle 10 km uden pause

Bemærkninger:

Det forudsættes at svømningen til triathlon-konkurrencen foregår i bassin.

Hvis du, uden besvær, kan svømme 400m i bassin, kan svømmetræningen minimeres.

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

Uge 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				6x50m				0,3 km
Cykling			10 km				10 km	20,0 km
Løb		2 km				2 km		4,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Rolig opstart</i>							

Uge 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				8x50m				0,4 km
Cykling			10 km				12 km	22,0 km
Løb		2 km				3 km		5,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Rolig opstart</i>							

Uge 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				10x50m				0,5 km
Cykling			10 km				14 km	24,0 km
Løb		2 km				3 km		5,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger								

Uge 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				6x75m				0,5 km
Cykling			12 km				14 km	26,0 km
Løb		3 km				3 km		6,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger								

Uge 5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	4x100m			4x100m				0,8 km
Cykling			10 km				16 km	26,0 km
Løb		2 km				4 km		6,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger								

Uge 6	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				5x100m				0,5 km
Cykling			10 km				18 km	28,0 km
Løb		3 km			4 km		1 km	8,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Søndag trænes løb lige efter cykling =tilvænnning</i>							

Uge 7	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	2x200m			3x150m				1,0 km
Cykling			10 km				20 km	30,0 km
Løb		4 km			4 km		2 km	10,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Søndag trænes løb lige efter cykling =tilvænnning Træn gerne cykling og løb på rute der minder om konkurrence-ruten</i>							

Uge 8	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				3x200m			300 km	0,9 km
Cykling			10 km		15 km		10 km	35,0 km
Løb		5 km					2 km	7,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Træningen søndag køres i forventet konkurrencefart Gerne svømning, cykling og løb lige efter hinanden for at øve skift Afprøv det tøj og udstyr du skal bruge til konkurrencen</i>							

Uge 9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning				400m		500m		0,9 km
Cykling			15 km				20 km	35,0 km
Løb		5 km			5 km		3 km	13,0 km
Øvrige					Styrke			
Bemærkninger	<i>Træningen søndag køres i forventet konkurrencefart. Løb lige efter cykling Træn cykling og løb på rute der minder om konkurrence-ruten Afprøv det tøj og udstyr du skal bruge til konkurrencen</i>							

Uge 10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Svømning	0,5			0,5 km			0,4 km	1,4 km
Cykling			10 km			5 km	18 km	33,0 km
Løb		3 km				2 km	4,2 km	9,2 km
Øvrige								
Bemærkninger	<i>1/10 Tri søndag! Tjek udstyr lørdag Held og lykke😊</i>							