

Begynder triatlon program - 8 uger

uge 1	3 km løb		60 min cykling		45 min svømning
	skiftevis 500 meter zone 1 + 500 meter zone 2		Zone 1		fokus på vejtrækningsøvelser og "ro i vandet"
uge 2	3,5 km løb		60 min cykling		45 min svømning
	skiftevis 500 meter zone 1 + 500 meter zone 2		45 min zone 1 + 15 min zone 2		fokus på vejtrækningsøvelser og "ro i vandet"
uge 3	4 km løb		60 min cykling		45 min svømning
	4 x (800 meter zone 1 + 200 meter zone 4)		30 min zone 1 + 30 min zone 2		fokus på teknik og korte serier a´25 og 50 meter.
uge 4	4 km løb		60 min cykling		45 min svømning
	4 x (500 meter zone 1 + 500 meter zone 3)		30 min zone 1 - 4 x (1 min zone 5 + 4 min zone 1) 10 min zone 2		fokus på teknik og korte serier a´25 og 50 meter.
uge 5	5 km løb		75 min cykling		45 min svømning
	3 km zone 2 - 2 km skiftevis 500 meter zone 2 + 500 meter zone 4)		30 min zone 1 - 5 x (3 min zone 3 + 2 min zone 1) - 20 min zone 2		Fokus på teknik, men inkl. 4 x 25 meter zone 3
uge 6	5 km løb		75 min cykling		45 min svømning
	2 km zone 2 - 4 x (30 sek. Bakk løb zone 4 + 2 min zone 1) 2 km zone 1		30 min zone 1 - 6 x (2 min zone 4 + 2 min zone 1) - 20 min zone 2		Fokus på teknik, men inkl. 6 x 25 meter zone 3
uge 7	6 km løb		90 min cykling		45 min svømning
	2 km zone 2 - 6 x (30 sek. Bakk løb zone 4 + 2 min zone 1) 3 km zone 1/zone 2		30 min zone 1 - 30 min zone 2 - 10 min zone 3 - 20 min zone 2		Fokus på teknik, men inkl. 4 x 50 meter zone 2
uge 8	6 km løb		90 min cykling		45 min svømning
	1 km zone 1 - 2 km zone 2 - 3 x (500 meter zone 4 + 500 meter zone 1)		30 min zone 1 - 4 x (5 min zone 4 + 5 min zone 1) 20 min zone 2		Fokus på teknik, men inkl. 6 x 50 meter zone 2

Intensitetstabel

	ca. puls % af max	Fornemmelse
Zone 1	60-70% (1-3 på 10-skala)	Vejrtrækning er kontrolleret og du kan føre samtaler
Zone 2	70-80% (4-5 på 10 -skala)	Du begynder at fornemme pulsen er stigende og vejtrækning frekvens er øget
Zone 3	80-85% (6-7 på 10-skala)	Du begynder at hive lidt efter vejret og det er svært at føre en samtale
Zone 4	85-90% (8 på 10-skala)	Du begynder nu at være presset og vejtrækning er anstrengt.
Zone 5	90-95% (9-10 på 10-skala)	Din vejtrækning er nu meget anstrengt og det er ikke muligt at føre en samtale mere

Forklaringer

Bakkeløb = find en bakke med en tilpas hældning. Den må ikke være stejlere, end du kan holde en fornuftig rytme, og ikke skal "kæmpe" dig op.
"Teknik" i svømning = afhængig af niveau skal du fokusere på elementer som vejtrækning, kropskontrol og rotation. Læs mere under artiklen i "Coach Corner"

OBS: korte intervaller (30 sek --> 3 min) skal du være opmærksom på at pulsen ikke nødvendigvis når at stige til de angivne procenter. Derfor skal der her løbes/cykles på fornemmelsen (se forklaring ovenfor)