

Træningsplanlægning for Aalborg Triathlon Klubs Konkurrence-hold.

2011-2012

Forberedelsesperioden

Uge nr.	Periode.	Løb 1. Mandag kl. 1700	Løb 2. Torsdag kl. 1700	Cykling. Lørdag kl. 0900	X-løb Lørdag kl. 1115 (ca)
5	Forberedelsesperiode	15opv, 5(3B13, 2B14, 1B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.54)	15opv, 3(3B12, 4B13, 5B14) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 8B14, 1PA, 7B15, 15nedv.	X 30B11, 5B12, 5B11 (0.40)
6	Forberedelsesperiode	15opv, 4(4B13, 3B14, 2B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.57)	15opv, 3(2B12, 4B13, 6B14) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 10B14, pause 1 min, 8B15, 15nedv.	X 27B11, 8B12, 5B11 (0.40)
7	Forberedelsesperiode	15opv, 3(5B13, 4B14, 3B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv.	15opv, 7B12, 3*20B13 pause 1 min, 10B14, pause 1 min, 8B15, 15nedv.	X 24B11, 11B12, 5B11 (0.40)
8	Forberedelsesperiode	15opv, 3(4B13, 4B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.59)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 9*(2B14+1B11) 5nedv.	15opv, 9B12, 3*18B13 pause 1 min, 12B14, pause 1 min, 2*5B15, pause 1 min, 15nedv.	X 21B11, 14B12, 5B11 (0.40)