

Træningsplanlægning for Aalborg Triathlon Klubs K-hold.

2011-2012

Grundtræningsperiode

Uge nr.	Periode.	Løb 1. Mandag kl. 1700	Løb 2. Torsdag kl. 1700	Cykling. Lørdag kl. 0900	X-løb Lørdag kl. 1115 (ca)
48	Grundtræning	10opv, 40B11, 5B12, 5 afløb (1.00)	10opv, 43B11, 2B12, 5 afløb	15opv, 3*13B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 1B14, 15nedv.	X 20B11 (0.20)
49	Grundtræning	10opv, 30B11, 10B12, 5B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 40B11, 5B12, 5 afløb	15opv, 3*12B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 3B14, 15nedv.	X 22B11 (0.22)
50	Grundtræning	10opv, 25B11, 13B12, 7B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 37B11, 8B12, 5 afløb	15opv, 3*11B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv.	X 24B11 (0.24)
51	Grundtræning	10opv, 20B11, 16B12, 9B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 34B11, 11B12, 5 afløb	15opv, 3*10B12, pause 1 min, 2*25B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv.	X 26B11 (0.26)
52	Grundtræning	10opv, 15B11, 19B12, 11B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 31B11, 14B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 15nedv.	X 28B11 (0.28)
1	Grundtræning	10opv, 10B11, 22B12, 13B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 28B11, 17B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 3B15, 15nedv.	X 30B11 (0.30)
2	Grundtræning	10opv, 5B11, 25B12, 15B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 25B11, 20B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 4B15, 15nedv.	X 32B11 (0.32)
3	Grundtræning	10opv, 5B11, 23B12, 17B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 22B11, 23B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 2*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 1PA, 5B15, 15nedv.	X 34B11 (0.34)
4	Grundtræning	10opv, 5B11, 21B12, 19B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 19B11, 26B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 2*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 1PA, 6B15, 15nedv.	X 36B11 (0.36)