

Specialtræningsperioden Aalborg Triathlon Klub.

Uge	Mandag kl. 1700	Torsdag kl. 1700	Lørdag kl. 0900
10	15 min opvarmning. 5*5*200 m, 15/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,50)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(7*30/10 sek.) pause 120 sek. 5 min afløb (0,42)	15opv, 5B12, 5B13, 5B14, 5*7max, pause 4 min, 15nedv (1,36) X 9B11, 24B12, 2B13, 5B11 (0.40)
11	15 min opvarmning. 4*3*400 m, 40/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,48)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*70/30 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,45)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8-7-6-5max, pause 5-5-4-4-3 min, 15nedv. (1,51) X 9B11, 22B12, 4B13, 5B11 (0.40)
12	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*90/45 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,52)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*11max, pause 6 min, 15nedv. (1,47) X 9B11, 20B12, 6B13, 5B11 (0.40)
13	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*2*500 m, 60/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,57)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*120/60 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	15opv, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10max, pause 5 min, 4*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,44) X 9B11, 18B12, 8B13, 5B11 (0.40)
14	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 3 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*150/75 sek) den sidste kun 2*, pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 3*8max, pause 4 min, 5*3max, pause 2 min, 15nedv. (1,44) X 9B11, 16B12, 10B13, 5B11 (0.40)
15	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(600-600-500 m) pause 60/120 sek. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*180/90 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,47)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*6max, pause 4 min, 4*4max, pause 2 min, 15nedv. (1,47) X 9B11, 14B12, 12B13, 5B11 (0.40)
16	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*(3*200/100 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,50)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10*4max, pause 2 min, 15nedv (1,43) X 9B11, 12B12, 14B13, 5B11 (0.40)
17	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	15 min opvarmning. 5*5*200 m, 15/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,50)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8 max, pause 5 min, 6*3 min, pause 1½ min, 15nedv. (1,53) X 9B11, 10B12, 16B13, 5B11 (0.40)
18	15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	15 min opvarmning. 4*3*400 m, 40/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,48)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 3(6+5+4 min) pause 3 min, 15nedv. (1,54) X 8B11, 9B12, 18B13, 5B11 (0.40)