

# Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

## “Komma i mål” - Olympisk distans

Perioden feb-april



### Introduktion

Här är ett träningsprogram som passar dig som skall köra den Olympisk distansen och som har som mål att ta dig i mål. Programmet förbereder dig för en kul och givande dag den 12/8.

Intervallpassen på cykel kan bytas ut mot spinning eller annat liknande konditionskrävande pass.

Förutom det som står i programmet är det av största vikt att du värmer upp minst 10 min i ett lugnt men stegrande tempo/intensitet innan varje pass. Samt att du varvar ned minst 5 minuter (men väldigt gärna 10min) så att du ger kroppen bättre möjligheter att återhämta sig bättre.

Avslutningsvis är det bra att stretcha 5-10 min efter varje träning och då rekommenderar jag följande program: <http://www.maxprestation.se/stretchprogram-allround-bas/>

Lycka till!

*Jonas Augustsson*

*Massör, tränare & coach på*

Maxprestation i Västervik AB



MAXPRESTATION.SE



# Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

## “Komma i mål” - Olympisk distans

Perioden feb-april



<b>V9</b>	Styrketräning (se nedan)	Simning, med valfri teknik I 30 min för att vänja dig vid simning.	Intervaller Cykel 6x2 min (vila 1 min)	Distans Löpning 30-45 min
<b>V10</b>	Styrketräning (se nedan)	Fartlek, löpning i 25-30 min	Intervaller Cykel 3x5 min (vila 3 min)	Distans Löpning 40-50 min
<b>V11</b>	Intervaller, Cykel 2x6 min (vila 3 min)	Simning, valfri teknik 5x100 m (vila 30 s)	Intervaller Cykel 10x40/20 (vila 2 min efter)	Distans Löpning 40-55 min
	Styrketräning (se nedan)	8x50 m (vila 30 s)	10x20/10	
<b>V12</b>	Styrketräning (se nedan)	Distans löpning 30-45 min	Intervaller Cykel 4x4 min (vila 2 min)	Rask Promenad 60-90 min
<b>V13</b>	Distans löpning 30 min Styrketräning (se nedan)	Simning, valfri teknik 6x200 m (vila 1 min)	Intervaller Cykel 4x5 min (vila 3 min)	Distans Löpning 40–55 min



MAXPRESTATION.SE



# Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

## “Komma i mål” - Olympisk distans

Perioden feb-april



	Intervaller Löpning	Simning, med valfri teknik	Intervaller Cykel	Distans Löpning
<b>V14</b>	3x5 min (vila 2 min) Styrketräning (se nedan)	4x300 m (vila 1 min)	10x2 min (vila 1 min)	45-60 min
	Intervaller Cykel	Fartlek, löpning i 30-40 min	Intervaller Cykel	Distans Löpning
<b>V16</b>	3x6 min (vila 3 min) Styrketräning (se nedan)		10x40/20 (vila 2 min efter) 10x20/10	50-70 min
	Styrketräning (se nedan)	Simning, valfri teknik	Intervaller Cykel	Rask Promenad
<b>V17</b>		20-30 min distanstempo	4x4 min (vila 2 min)	75-90 min
	Intervaller Cykel	Intervaller löpning	Intervaller Cykel	Distans Löpning
<b>V18</b>	4x4 min (vila 2 min) Styrketräning (se nedan)	4x4 min (vila 2 min)	2x 10x40/20 (vila 3 min)	45-60 min



MAXPRESTATION.SE



# Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

## “Komma i mål” - Olympisk distans

Perioden feb-april



### Styrkeprogram—Hemmaträning

<a href="#">Utfall med vikt på raka armar</a>	2x10-15/ben
<a href="#">Enbens höftlyft</a>	2x10/15/ben
<a href="#">Enbens tåhävning</a>	2x15-30/ben
<a href="#">Roddlyft / <a href="#">Rodd med gummiband</a></a>	2x10-20
<a href="#">Armhävning/</a>	2x8-15
Sidlyft m <a href="#">gummiband</a> / <a href="#">hantel</a>	2x8-20
<a href="#">Crunches</a>	2x10-30
<a href="#">Rygglyft</a>	2x10-20

### Styrkeprogram—gymträning

<a href="#">Utfall med vikt på raka armar</a>	2x10-15/ben
<a href="#">Lårcurl</a>	2x10-15
<a href="#">Tåhävning</a>	2x10-20
<a href="#">Rodd i maskin</a>	2x10-15
<a href="#">Latsdrag</a> (brett grepp)	2x10-15
<a href="#">Bröstpress</a>	2x10-15
Sidlyft i <a href="#">maskin</a> el. m. <a href="#">Hantel</a>	2x8-15
<a href="#">Crunches</a>	2x10-30
<a href="#">Rygglyft (belly back)</a>	2x10-20

Välj det program som passar om du tränar styrkan hemma eller på gym. Jobba i lugna rörelser och lyft så många gånger du orkar och klarar du det över antalet så är det lämpligt att höja vikten . Du hittar instruktioner till övningarna om du klickar på länkarna (dvs namnet på övningen).



MAXPRESTATION.SE

