

Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

"Komma i mål" - Sprint distans

Perioden feb-april



Introduktion

Här är ett träningsprogram som passar dig som skall köra sprintdistansen 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" - Sprint distans

Perioden feb-april



V9	Styrketräning (se nedan)	Simning, med valfri teknik I 20 –30 min för att vänja dig vid simning.	Intervaller Cykel 5x2 min (vila 1 min)	Distans Löpning 30-45 min
V10	Styrketräning (se nedan)	Fartlek, löpning i 20–30 min	Intervaller Cykel 3x5 min (vila 3 min)	Distans Löpning 35-50 min
V11	Styrketräning (se nedan)	Simning, valfri teknik 4x100 m (vila 30 s) 4x50 m (vila 30 s)	Intervaller Cykel 10x40/20 (vila 2 min efter) 10x20/10	Distans Löpning 40-55 min
V12	Styrketräning (se nedan)	Distans löpning 25-30 min	Intervaller Cykel 3x4 min (vila 2 min)	Rask Promenad 60-90 min
V13	Styrketräning (se nedan)	Simning, valfri teknik 4x200 m (vila 1 min)	Intervaller Cykel 3x5 min (vila 3 min)	Distans Löpning 40–55 min



MAXPRESTATION.SE



Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

"Komma i mål" - Sprint distans

Perioden feb-april



V14	Styrketräning (se nedan)	Simning, med valfri teknik 3x300 m (vila 1 min)	Intervaller Cykel 8x2 min (vila 1 min)	Distans Löpning 40-55 min
V16	Styrketräning (se nedan)	Fartlek, löpning i 30-40 min	Intervaller Cykel 10x40/20 (vila 2 min efter) 10x20/10	Distans Löpning 45-60 min
V17	Styrketräning (se nedan)	Simning, valfri teknik 20-30 min distanstempo	Intervaller Cykel 4x4 min (vila 2 min)	Rask Promenad 75-90 min
V18	Styrketräning (se nedan)	Intervaller löpning 4x4 min (vila 2 min)	Intervaller Cykel 2x 10x40/20 (vila 3 min)	Rask Promenad 40-55 min



MAXPRESTATION.SE



Träningsprogram mot Västervik Triathlon 170812

"Komma i mål" - Sprint distans

Perioden feb-april



Styrkeprogram—Hemmaträning

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

Styrkeprogram—gymträning

Utfall med vikt på raka armar	2x10-15/ben
Lårcurl	2x10-15
Tåhävning	2x10-20
Rodd i maskin	2x10-15
Latsdrag (brett grepp)	2x10-15
Bröstpress	2x10-15
Sidlyft i maskin el. m. Hantel	2x8-15
Crunches	2x10-30
Rygglyft (belly back)	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 i det inlägg med träningstipsen på www.maxprestation.se



MAXPRESTATION.SE

