



RØDEKRO TRI

Herunder finder du en guide til træningsbeskrivelse af de forskellige træninger som triatleter benytter sig af.

Som udgangspunkt kan træningen fordelt over hele året prioriteres således:

- Vinterhalvåret:** dec - mar
- Primært teknisk svømmetræning
 - Løb, både korte og lange ture, høj og lav intensitet
 - MTB og/eller Spinning
 - Styrketræning, evt i fitness
 - Konkurrencer: eks Cross løb i skovene, korte landevejssløb
- Foråret:** april - maj
- Primært teknisk svømmetræning og begyndende distancetræning
 - Landevejscykling så snart vejret tillader det
 - Løbeture fordelt på alle kategorier
 - X og kombitræning
 - Konkurrencer: korte konkurrencer eller træningslejligheder
- Sommer:** maj - sept
- Teknisk svømmetræning kombineret med åbenvandstræning
 - Landevejscykling med focus på konkurrencetempo.
 - X og kombitræning
 - Konkurrencer: jævnfør din egen plan
- Efteråret:** okt - nov
- Evt en kortere træningspause, (Max 14 dage) hvor du kan træne alternativt
 - Tilbage til svømmehallen, teknisk træning
 - Rulleteure på cyklen
 - Lettere løbetræning dog med fokus på stigende intensitet.

Go fornøjelse ☺



RØDEKRO TRI

Trænings typer	beskrivelse	Egnet til: Begynder	Egnet til: Videre komne	Egnet til: Super motionist
Svømme træning Svømme hal	Typisk teknisk svømmetræning med instruktør på. Splittider trænes og der svømmes efter program.	X	X	X
Svømme træning Åben vand hav/sø	Altid i Vådrdragt og med sikkerheden i orden. Altid mindst to svømmere sammen. Primært distance og konkurrence svømning. Her kan også trænes åbenvandsstart, samlet start, forfølgelsesløb "vaskemaskine" mm.		X	X
Cykel træning distance	Et must for alle. Træner motoren i kroppen og udholdenhed. Distancer fra 25 – 150 km, jævn hastighed efter dit niveau. Køres gerne i flok men skal også køres alene af hensyn til netop triatlon delen, hvor du ikke må ligge "på hjul"	X	X	X
Cykel træning interval	Korte ture hvor der køres i høj fart. Træner dine muskler. Gerne på en strækning uden for meget trafik og overskuelige sving. Eks: 5 x 3 min intervaller eller 4 x 2,5 km på tid. Alle intervaller køres typisk med samme hastighed eller tid.	X	X	X
Cykel træning bakker	Korte bakkespurter som træner muskelkraft og lungekondition. Hver opmærksom på rette gearing, for at skåne knæene.	X	X	X
Cykel Træning MTB	MTB er primært en disciplin som triatleter udfører i vinterhalvåret. Opbygger god cykel teknik og gør overgangen i foråret til cykling mere gnidningsfrit.	X	X	X
Cykel træning Spinning el. Home trainer	Kan udføres hele året som supplement og er et godt alternativt til de nogen gange lange træningsture, især hvis vejret driller. Bør dog ikke prioriteres frem for alm cykeltræning, da meget af energi forbruget alene bruges til varmeregulering i lokalet.			
Løbe træning Distance	Den nemmeste tilgang til løb, som bør udføres hver uge. Træner din motorer og hvis du løber sammen med nogen er det, hyggeligt. Tempo skal være således at du kan snakke nogenlunde hele vejen. Man kan arbejde med distancer men kan også arbejde i tid. Længde: mellem 30 – 125 min Kaldes i daglig tale "dauerlauf"	X	X	X



RØDEKRO TRI

Trænings typer	beskrivelse	Egnet til: Begynder	Egnet til: Videre komne	Egnet til: Super motionist
Løbe træning interval	Korte ture hvor der løbes i højt tempo. Træner dine muskler helt ned til de mindste fibre, syregrænsen og vender kroppen til højt tempo.		X	X
Løbe træning tempotur	Som distanceløb men kortere ture. Afhængig af din målsætning, distancer mellem 5 – 15 km eller 20 – 60 min. Der løbes stort set aldrig hele konkurrencedistancen med mindre det drejer sig om 5-10 km. Typisk op til 70% af konkurrencedistancen. Op til 90 % af ydeevnen. Du skal kunne svare på spørgsmål med etstavellesord 😊	X	X	X
Løbe træning bakker	Hård bakke- eller trappetræning. Et godt alternativt til intervaltræninger. Træner musklerne og vender dem til at arbejde på ruter, hvor pulsen stiger og falder. Nedløb kan også trænes, bemærk dog, at mange får rygproblemer ved høje nedløbshastigheder.		X	X
X træning Swim/bike eller Swim/Run	Træner overgangen mellem svømning og de andre discipliner. Blodet skal flyttes fra armene til benene hurtigst muligt. Swim/bike: Udføres typisk i svømmehal ved at man har cykel stående spændt op i hometrainer. Skiftevis hård svømning efterfulgt af et kort og hårdt cykelpas. Eks 100m swim/4 min bike x 3. Et hårdt træningspas. Swim/run: Trænes typisk som et enkelt skifte, hvor der svømmes hårdt igennem og skiftes til løb hurtigst muligt. Eks 500m swim/2,5 km run Træner samtidig et hurtigt skifte.		X	X
X træning Bike/Run	Duatleternes fortrukne træning. Kan udføres i mange varianter og med vilkårlige distancer, afhængig af målsætning for den enkelte. Eks: 2,5 run/10km bike/2,5 run/10 km bike Træner samtidig et hurtigt skifte.	X	X	X



RØDEKRO TRI

Trænings typer	beskrivelse	Egnet til: Begynder	Egnet til: Videre komne	Egnet til: Super motionist
Kombi træning	<p>Et must for alle duatleter og triatleter. Der cykles først en given distance efterfulgt af en løbetur.</p> <p>Distancer/hastigheder afhængig af målsætning for den enkelte.</p> <p>3 Eks til korte tri/dua stævner (op til OL): 10 bike/2½ run 15 bike/3 run 30 bike/5 run</p> <p>3 eks til ½ IM træning (1900/90/21): 30 bike/7 run (4 uger før Raceday) 60 bike/14 run (3 uger før raceday) 90 bike/14 run (2 uger før Raceday)</p>	X	X	X
Core træning	<p>Typisk simple statiske/dynamiske øvelser som styrker coremuskulaturen (Mave/ryg og balder/hofte)</p> <p>Flere atleter har problemer med ryg/balle og/eller døjler med mavebesvær til konkurrencer. Mange af disse problematikker kan elimineres eller mindskes ved at styrke muskulaturen omkring kroppens kerne.</p>	X	X	X
Styrke træning	<p>Udføres enten i motionscenter eller derhjemme. Kan dog også udføres i f.m. træning.</p> <p>Der bør primært udføres øvelser for lår-muskulaturen med tung vægt. Øvelser som stabiliserer coremuskulaturen kan også anbefales. De muskler der anvendes til svømning kan også med fordel trænes.</p>		X	X
Skiftezone træning	<p>Vigtige sekunder kan hentes i skiftene mellem swim/bike og bike/run.</p> <p>Skiftene kan med fordel trænes separat men kan også trænes i de andre træninger ovenfor beskrevet.</p> <p><i>Hvor hurtig kan du komme ud af din våddragt?</i> <i>Hvor hurtig kan du trække din cykel ud af skiftezone?</i> <i>Hvor hurtig kan du få dine cykelsko af og løbeskoene på?</i></p> <p>Sjov og leglignende træning som man ikke skal træne kondition for ☺</p>	X	X	X