

## Tolvveckorsprogram inför tävling - sprintdistans

**Idrottarens nivå: Nybörjaridrottare i ditt första eller andra år av tävlingar i triathlon över sprintdistans**

**Timmar per vecka: fem till sex**

Det här träningsprogrammet ska användas tillsammans med en Garmin GPS-multisportenhet. Programmet är skrivet på ett sätt som gör varje pass lätt att förstå, och det kan även överföras till din enhet via programvaran Garmin Training Center. Det innebär att du kan använda enheten som coach under passet, och få vägledning med vartenda steg du tar.

Programmet är avsett att användas som utgångspunkt, och ska vara flexibelt. Det innebär att du ska känna dig helt fri att flytta runt träningspass och -dagar för att klara andra utmaningar i ditt liv, men försök att undvika att lägga för många hårda pass i följd. Om du inte har nog med tid för att genomföra ett fullständigt pass, så bör du ändå ge dig ut och göra det du hinner. Ett löppass på 10 minuter är bättre än inget löppass alls, och det påminner dessutom kroppen om vad du tränar inför.

Det här programmet förutsätter att idrottaren börjar från en svag eller medelstark aerobisk grundkondition.

Om du kommit till triathlon från en av de ingående grenarna kan du fundera på att ersätta ett pass i den sporten med ett pass i din svagaste gren med 2-3 veckors mellanrum.

Sikta på att träna så konsekvent som möjligt. Konsekvens är nyckeln till framsteg i träningen. Försök se det långa perspektivet: du utvecklas kanske inte så mycket på en vecka, men du hinner komma långt på 12 veckor!

Lycka till, och kom ihåg att ha kul på vägen!

**Ordlista:**

Rygg: Simsättet ryggsim.

Andningsmönster: Antalet simtag du tar mellan två andetag. Det är en bra idé att ha ett regelbundet andningsmönster eftersom det hjälper dig hitta rytmen och fokus, särskilt i öppet vatten.

Tilltagande: En repetition eller ett pass som tilltar i intensitet och/eller tempo under träningens gång.

Catch: När din hand har kommit i kontakt med vattnet, och ditt simtag håller på att börja, befinner du dig i catch-fasen. Här gäller det att fånga så mycket vatten som möjligt med handflatan och underarmen, så att du kan dra fram din kropp över vattnet.

Död punkt: När du cyklar finnas det två döda punkter i ett pedaltramp – en i det övre viloläget och en i det nedre viloläget. När du trampar effektivt minimeras tiden som du tillbringar i de båda döda punkterna.

Fartlek: Ett pass där du blandar olika hastigheter/intensitetsnivåer, men aldrig stannar helt. Det handlar bokstavligen om att leka med fart.

Fri: Frisim. Kallas även för Crawl.

Utomhussimning: OWS (Open Water Swimming): simning utomhus i sjöar, floder, havet osv. Många tävlingar i Storbritannien innehåller utomhussimningsmoment, men det arrangeras även många triathlon med simgrenen i pool, särskilt tidigt och sent på säsongen. Om din tävling innehåller utomhussimning ska du se till att öva på det några gånger innan tävlingen äger rum.

Återhämtning: Tid under ett pass då du är stilla eller rör dig mycket långsamt så att kroppen får hämta sig inför nästa ansträngning.

Reps: Repetitioner: upprepade tidsintervall eller avståndsövningar inom ett träningspass.

RPM: varv/min (Revolutions Per Minute). Antalet hela varv ett ben gör under en minuts cyklande eller antalet kontakter med marken för en fot under en minuts löpning. Kallas även för Takt.

Teknik: Teknikpass: ett pass där du lägger fokus på att förbättra tekniken, snarare än på hastighet eller intensitet.

Turbo: En bit cykelutrustning som låser cykeln i ett stillastående läge och utövar motstånd, så att du kan cykla inomhus. Har oftast en triangulär ram.

Tidtagningsspass: en kamp mot klockan där du siktar på att komma så långt som möjligt på en viss tid eller klara en viss sträcka så snabbt som möjligt.

## Intensitetszoner

### Lätt eller zon 1 (Z1):

Grundläggande aerobisk uthållighetsträning, utförs vid 50-60 % av din maxpuls. Den här zonen är grunden för all uthållighetsträning, och den är livsviktig för din förmåga att klara av träning i de högre zonerna.

### Stadigt eller zon 2 (Z2):

Här används det aerobiska systemets medel- och toppnivåer, och passet utförs vid 60-70 % av din maxpuls. När du tränar med den här intensiteten ska du kunna genomföra ett samtal, tempot ligger vid eller precis under tävlingstempo för många idrottare.

### Tempo eller zon 3 (Z3):

Den här intensiteten används i huvudsak i repetitioner och progressiva träningspass, och sker vid 70-80 % av din maxpuls. Den här intensiteten motsvarar tävlingstempo/-intensitet för en vältränad idrottare. Samtal är svåra att genomföra i den här zonen, och de tenderar att bli korta.

### Hård eller zon 4 (Z4):

Den här zonen ligger på 80-90 % av din maxpuls. När du tränar i den här zonen förbättras din kropps hantering av syre och mjölksyra, och din aerobiska kapacitet förstärks, men träningen går bara att klara av om du har en god grund i de lägre intensitetszonerna.

### Max eller zon 5 (Z5):

Ett tempo som ligger nära ditt maxtempo, och som du bara kan hålla en kortare tid (1-8 minuter). Den här intensitetsnivån motsvarar 90-100 % av din maxpuls, och används sparsamt i träning jämfört med andra zoner, men kan ge stora förbättringar i din energiproduktion och kraft samt ditt syreintag.

**Fas ett - bygga upp grundkonditionen** - Den här fasen går ut på att bygga upp din grunduthållighet. Det här är en viktig fas som gör dig förberedd för de senare passen med högre intensitet. Sikta på att träna så konsekvent som möjligt.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Ett	<p><b>Lätt simning 1:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim Set 2: 3 x 200 m i Z1 med pull + 20 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisim och kick Lägg inte för stor betoning på tempo under det här passet, det viktiga är att du får vänja dig vid att vara i vattnet och kan slappna av. Jobba med tekniken, särskilt catch och kroppsrotationen</p>	<p><b>Lätt löppass 20:</b> Set 1: 20 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Sikta på att hålla pulsen och tempot på jämna nivåer, och gå inte ut för hårt! Du ska känna dig fräsch vid passets slut. 5 min stretching som avslutning.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Ta ledigt idag, och hämta dig efter de första dagarna av träning. Du kanske inte känner att du behöver det, men målet är att vara konsekvent, och att ta vilodagar innan du känner att du behöver dem bidrar till det. Gör lite lättare stretching, eller få en massage om du har möjlighet.</p>	<p><b>Lätt cykelpass 50:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Set 3: 35 min spinning i Z1 vid 90-95 varv/min (RPM). Set 4: 5 min i mycket lätt tempo Kan utföras på väg eller med turbo. Koncentrera dig på att hålla ett jämnt tempo med pedalerna. Det kommer att bidra till dina bens återhämtning efter gårdagens tuffa löppass</p>	<p><b>Teknik, simning 0,8:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim. Set 2: 3 x (25 m kick, 50 m drills, 75 m simning), samtliga i Z1+20 sek. Set 3: 150 m med pull eller simning i Z1. Jobba med återhämtning och med catch i främre delen av simtaget.</p>	<p><b>Cykel- och löpningsblock:</b> <b>Lätt cykelpass 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Set 3: 25 min i Z1 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i mycket lätt tempo Gå direkt från cykeln till följande: <b>Lätt löppass 20:</b> Set 1: 20 min i Z1. Håll varv/min högt när du springer utan cykel. Sikta på omkring 93-95 varv/min (RPM). Kom ihåg att fylla på med vätska under passet.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> Ta ledigt idag, och hämta dig efter de första dagarna av träning. I bästa fall ska vilodagen ligga här, men den kan flyttas till en annan dag om det passar din veckoplanering bättre. Gör lite lättare stretching, eller få en massage om du har möjlighet.</p>
Två	<p><b>Stadig simning 1,3:</b> Set 1: 200 m simning i Z1 med lite ryggsim. Set 2: 2 x 50 m kick i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 200 m simning eller pull i Z2 + 20 sek. Set 4: 200 m simning i Z1. Räkna dina simtag på var tredje 50-meterssträcka i dina 200-sträckor, och sträva efter att minska antalet simtag under kommande träningspass.</p>	<p><b>Långt löppass 45:</b> Set 1: 45 min löpning i Z1. Håll en jämn intensitet under passet. Det bidrar till din grundkondition, och förbereder dig för de mer intensiva passen som kommer senare. Håll antalet varv/min högt hela vägen, och håll en rak rygg och en god teknik. Avsluta med 5-10 min lätt stretching.</p>	<p><b>Stadigt cykelpass 50:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 95 varv/min (RPM) Upprepa följande tre gånger: Set 2: 3 min i Z1 på ett ben vid 90 varv/min (RPM), med byte av ben var 30:e sekund Set 3: 8 min i Z2 vid 75 varv/min (RPM) Set 4: 2 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 5: 5 min lätt spinning i L1. Gör det här passet med turbo eller en roller.</p>	<p><b>Lätt simning 1:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim Set 2: 3 x 200 m i Z1 med pull + 20 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisim och kick Använd det här passet för att skaka loss benen efter de senaste dagarnas träning. Koppla av i vattnet, och jobba med din teknik</p>	<p><b>Tilltagande löppass 32:</b> Set 1: 15 min i Z1 Set 2: 8 min i Z2 Set 3: 4 min i Z3, Set 4: 5 min i Z1 Innan löppasset gör du 10-15 min core-övningar. Bygg upp tempot under passets gång, och håll koll på tekniken! Avsluta med 10 min stretching</p>	<p><b>Långt cykelpass 90:</b> Upprepa följande två gånger: Set 1: 35 min i Z1 Set 2: 10 min i Z2 Cykla över varierad terräng. Oroa dig inte för mycket om din puls når upp till Z2, eller till och med Z3, under kortare perioder (när du cyklar i backar) under de 45 minuterna i Z1. Håll dig i sätet när du cyklar i backar, och trampa jämnt. <b>Lätt löppass 10:</b> Set 1: 10 min i Z1 löpning utan cykel. Sikta på 30-50 gram kolhydrat per timme.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> I idealfallet tar du din vilodag här, men du kan flytta den här dagen till någon annan dag under veckan om det passar ditt schema bättre, men försök att undvika att lägga hårda pass efter varandra om det går. Arbeta med kosten, särskilt återhämtningen efter hårda eller långa pass, där du måste inta både kolhydrat och protein inom 30 minuter efter passets slut.</p>

Tre	<p><b>Teknik, löppass 30:</b> Set 1: 10 min i Z1 Upprepa följande sex gånger: Set 2: 1 min i Z3 Set 3: 1 min i Z1 Set 4: 8 min i Z1 Arbeta med din teknik under tempovariationen. Håll ett högt antal varv/min, håll ryggen rak och lyft ordentligt på knäna, oavsett om du springer snabbt eller långsamt.</p>	<p><b>Lätt simning 1,3:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim Set 2: 3 x 300 m Z1 med pull + 30 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisim och kick Mindre distansökning. Fortsätt att fokusera mer på tekniken än på farten. Det här passet bidrar till att bygga upp din aerobiska grundkondition utan att den belastar kroppen för mycket</p>	<p><b>Stadigt cykelpass 50:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 95 varv/min (RPM) Upprepa följande tre gånger: Set 2: 3 min i Z1 på ett ben vid 90 varv/min (RPM), med byte av ben var 30:e sekund Set 3: 8 min i Z2 vid 75 varv/min (RPM) Set 4: 2 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 5: 5 min lätt spinning i L1. Gör det här passet med turbo eller en roller.</p>	<p><b>Valfritt pass:</b> Om du känner dig trött kan du ta ledigt idag, men om du är pigg kan du jobba med din svagaste gren: <b>Lätt löppass 20, Lätt cykelpass 50 eller Stadig simning 1,3.</b> Jobba med tekniken. Oroa dig inte för tempot, försök bara få in några extra kilometer i din svagaste gren.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Hur gamla är dina löparskor? En vanlig skadeorsak är att man springer i skor som tappat fjädringen eller stödet på grund av ålder eller slitage. Om dina skor är mer än ett år gamla, eller om du sprungit mycket under de senaste sex månaderna så kan det vara dags att skaffa ett nytt par.</p>	<p><b>Cykel- och löpningsblock:</b> <b>Lätt cykelpass 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Set 3: 25 min i Z1 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i mycket lätt tempo Gå direkt från cykeln till följande: <b>Lätt löppass 20:</b> Set 1: 20 min i Z1. Håll varv/min högt när du springer utan cykel. Sikta på omkring 93-95 varv/min (RPM). Kom ihåg att fylla på med vätska under passet.</p>	<p><b>Stadig utomhussimning 30:</b> Simma utomhus, så att du kan börja vänja dig vid den miljön. Set 1: 5 min i Z1 Upprepa följande två gånger: Set 2: 8 min i Z2 med bilateral andning om du kan Set 3: 2 min återhämtning Avsluta med: Set 4: 5 min i Z1, kick och simning. Försök att njuta av ett trevligt och avkopplande pass!</p>
Fyra	<p><b>Vilodag:</b> Den här veckan har fokus på återhämtning och tester. Få ut mesta möjliga av de lättare passen och vilodagarna, och förbered dig mentalt på de kommande veckorna av hårt jobb.</p>	<p><b>Teknik, simning 1,2:</b> Set 1: 300 m simning i Z1, blandat fri- och ryggsim. Set 2: 5 x (25 m kick, 50 m drills, 75 m simning), samtliga i Z1+20 sek. Set 3: 150 m med pull eller simning i Z1. Se efter om du kan hitta en simtränare som kan titta på ditt simtag och eventuellt ge dig feedback på din teknik.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Gör lite lättare stretching, eller gå på ett yogapass om du har möjlighet. Lämna in cykeln på service om du inte har gjort det på länge.</p>	<p><b>Löpningsstest 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 Set 2: 3 min i Z2 Set 3: 2 min i Z3 Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 3 km med tidtagning, maxinsats. Nedteckna tiden och pulsen Set 5: 10 min i Z1 Spring på ett plant underlag. Försök använda samma plats även för kommande test. Gå inte ut för hårt, utan låt tempot tillta under ansträngningen</p>	<p><b>Lätt cykelpass 50:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Set 3: 35 min spinning i Z1 vid 90-95 varv/min (RPM). Set 4: 5 min i mycket lätt tempo Kan utföras på väg eller med turbo. Koncentrera dig på att hålla ett jämnt tempo med pedalerna. Det kommer att bidra till dina bens återhämtning efter gårdagens tuffa löppass</p>	<p><b>Simtest 1,3:</b> Set 1: 300 m simning i Z1 med lite ryggsim. Set 2: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 3: 50 m återhämtning i Z1. Set 4: 400 m med tidtagning, satsa på att göra den bästa tid du kan. Gå inte ut för hårt. Nedteckna din tid och puls vid slutet av simsträckan. Set 5: 4 x 25 m kick i Z2 + 10 sek, 150 m simning i Z1.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> I idealfallet tar du din vilodag här, men du kan flytta den här dagen till någon annan dag under veckan om det passar ditt schema bättre, men försök att undvika att lägga hårda pass efter varandra om det går.</p>

**Fas två - utveckla den tävlings specifika uthålligheten** - I den här fasen bygger du vidare på din grundkondition med fler tävlings specifika träningspass där du arbetar vid eller över den tänkta tävlingsintensiteten.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Fem	<p><b>Stadig simning 1,4:</b> Set 1: 3 x 100 m i Z1 + 10 sek. Blanda kick, pull och simning Set 2: 3 x 300 m simning i Z2 + 30 sek. Set 3: 200 m i Z1, blandat frisim och ryggsim Sikta på att hålla samma tempo som du gjorde under passet Stadig simning 1,6 förra veckan, då du gjorde repetitioner på 100 m.</p>	<p><b>Cyklingstest 60:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 16 km med tidtagning, maxinsats. Nedteckna tiden och pulsen Set 5: 10 min i Z1 Försök att göra framtida test på samma plats, antingen utomhus eller med turbo</p>	<p><b>Lätt löppass 30:</b> Set 1: 30 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Sikta på att hålla pulsen och tempot på jämna nivåer, och gå inte ut för hårt! Du ska känna dig fräsch vid passets slut. 5 min stretching som avslutning.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Hur bekvämt sitter du på cykeln? Folk lägger ner tiotusentals kronor på sina cyklar, men många låter sedan bli att få cykeln ordentligt justerad. Det kostar bara ca £ 100-200, så det är en god investering. Du får inte bara en cykel som du sitter skönare och cyklar mer effektivt på, du får även hjälp med löpningen eftersom du inte är lika trött när du kliver av cykeln</p>	<p><b>Lätt simning 1,3:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim Set 2: 3 x 300 m Z1 med pull + 30 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisim och kick Jämför tiderna och simtagsantalen med samma pass under vecka 3. Du bör antingen simma mycket snabbare med samma antal simtag, eller simma lika snabbt med färre simtag.</p>	<p><b>Långt cykelpass 120:</b> Upprepa följande två gånger: Set 1: 45 min i Z1 Set 2: 15 min i Z2 Nu blir de långa cykelpassen ännu lite längre. Cykla över varierad terräng. Håll dig i sätet när du cyklar i backar, och trampa jämnt. Åk klart passet i lugnt tempo</p>	<p><b>Långt löppass 50:</b> Set 1: 50 min löpning i Z1. Håll en jämn intensitet under passet. Benen kan vara lite trötta efter det långa cykelpasset dagen innan, så se till att sätta fokus på att upprätthålla en god teknik. Håll varvtalet högt och håll ryggen rak.</p>
Sex	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> Uppdatera din träningsdagbok idag om det var ett tag sedan sist. Det är en bra idé att lägga till kommentarer om hur det kändes och hur förhållandena var när du tränade, så att du kan få en bättre insyn i hur du klarar av träningen</p>	<p><b>Tempopass, simning 1,6:</b> Set 1: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Set 2: 2 x 50 m drill i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 4: 3 x 300 m simning i Z3 + 30 sek Set 5: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Sikta på att ta 300-metersblocken i tävlingstempo.</p>	<p><b>Lätt löppass 30:</b> Set 1: 30 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Fortsätt arbeta med tekniken, även när du springer långsamt. Slarva inte. Lyft på knäna, håll ryggen rak och håll ett varvtal på ca 93-95</p>	<p><b>Cykelpass i kuperad terräng 90:</b> Upprepa följande tre gånger: Set 1: 20 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM). Set 2: 10 min i Z2 vid 75 varv/min (RPM) Långt cykelpass över kuperad terräng. Trampa jämnt när du åker i backarna. Kom ihåg att fylla på med vätska och näring under passet.</p>	<p><b>Stadig simning 1,5:</b> Set 1: 200 m simning i Z1 med lite ryggsim. Set 2: 2 x 50 m kick i Z1 + 10 sek. Set 3: 2 x 500 m simning i Z2 + 50 sek. Set 4: 200 m simning i Z1. Något längre repetitioner, för att ge bättre uthållighet. Fortsätt räkna simtagen var tredje 50-meterssträcka, för att kontrollera att du håller ordning på tekniken</p>	<p><b>Cykel- och löpblock, tempopass på cykel 60:</b> (RPM) Set 2: 5 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 30 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 6: 10 min i Z1 <b>Löpning utan cykel</b> <b>Tempopass, löpning 20:</b> Set 1: 10 min i Z3 Set 2: 10 min i Z1 Jobba med löpsteget under löppasset.</p>	<p><b>Valfritt pass:</b> Om du känner dig trött kan du ta ledigt idag, men om du är piggt kan du jobba med din svagaste gren: <b>Lätt löppass 20, Lätt cykelpass 50 eller Lätt simning 1,3.</b> Jobba med tekniken. Oroa dig inte för tempot, försök bara få in några extra kilometer i din svagaste gren. <b>Grattis!</b> Du har kommit halvvägs med dina förberedelser. Sikta på att fortsätta träna konsekvent.</p>

Sju	<p><b>Lätt simning 1,4:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggsim Set 2: 5 x 200 m Z1 med pull + 20 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisim och kick Använd det här passet för att skaka loss benen efter de senaste dagarnas träning. Koppla av i vattnet, och jobba med din teknik</p>	<p><b>Fartlek, löppass 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 Set 2: 4 min i Z2 Set 3: 3 min i Z3 Set 4: 2 min återhämtning Upprepa följande fyra gånger: Set 5: 2 min i Z3 Set 6: 1 min i Z1 Set 7: 1 min i Z4 Set 8: 1 min i Z1 Avsluta sedan med: Set 7: 6 min i Z1 Se till att du har ordnat med återhämtningsnäring innan du ger dig ut på det här passet.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> I idealfallet tar du din vilodag här, men du kan flytta den här dagen till någon annan dag under veckan om det passar ditt schema bättre, men försök att undvika att lägga för många hårda pass efter varandra om det går.</p>	<p><b>Cykelpass i kuperad terräng 90:</b> Upprepa följande tre gånger: Set 1: 20 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM). Set 2: 10 min i Z2 vid 75 varv/min (RPM) Långt cykelpass över kuperad terräng. Trampa jämnt när du åker i backarna. Kom ihåg att fylla på med vätska och näring under passet.</p>	<p><b>Tempopass, simning 1,6:</b> Set 1: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Set 2: 2 x 50 m drill i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 4: 3 x 300 m simning i Z3 + 30 sek Set 5: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Sikta på att ta 300-metersblocken i tävlingstempo.</p>	<p><b>Långt löppass 60:</b> Set 1: 60 min löpning i Z1. En mindre ökning av distansen för ditt långa löppass. Fortsätt jobba med tekniken. Ta med dig ett par gelltillskott, och ta ett vid 20 min och nästa vid 40 min, så att du kan hålla uppe energinivåerna och få en snabbare återhämtning.</p>	<p><b>Lätt cykelpass 60:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Set 3: 45 min spinning i Z1 vid 90-95 varv/min (RPM). Set 4: 5 min i mycket lätt tempo Kan utföras på väg eller med turbo. Koncentrera dig på att hålla ett jämnt tempo med pedalerne. Det kommer att bidra till dina bens återhämtning efter gårdagens tuffa löppass</p>
Åtta	<p><b>Vilodag:</b> Den här veckan ligger fokus på återhämtning och tester, så ta det lugnt och försök njuta av de lättare passen.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> Gör lite lättare stretching, eller få en massage om du har möjlighet.</p>	<p><b>Lätt löppass 40:</b> Set 1: 40 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Om du har värkande ben kan du ta det här passet som ett vattenjoggingpass i poolen.</p>	<p><b>Simtest 1,3:</b> Set 1: 300 m simning i Z1 med lite ryggsim. Set 2: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 3: 50 m återhämtning i Z1. Set 4: 400 m med tidtagning, satsa på att göra den bästa tid du kan. Jämför med testet från vecka 2. Kontrollera intensiteten i början Set 5: 4 x 25 m kick i Z2 + 10 sek, 150 m simning i Z1.</p>	<p><b>Valfritt pass:</b> Om du känner dig trött kan du ta ledigt idag, men om du är pigga kan du jobba med din svagaste gren: <b>Lätt löppass 20, Lätt cykelpass 50 eller Lätt simning 1,3.</b> Jobba med tekniken. Oroa dig inte för tempot, försök bara få in några extra kilometer i din svagaste gren.</p>	<p><b>Cyklingsstest 60:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 16 km med tidtagning, maxinsats. Nedteckna tiden och pulsen Set 5: 10 min i Z1 Använd samma plats som du gjorde vid testet under vecka 3.</p>	<p><b>Långt löppass 60:</b> Set 1: 60 min löpning i Z1. Kom ihåg att fortsätta jobba med tekniken: höga knän, varvtal omkring 94 och rak rygg.</p>

**Fas tre - tävlingspecifik träning** - Nu har du gjort merparten av det hårda jobbet, och passen blir nu kortare, men har ofta en högre intensitet. Det är nu du ska börja öva på att pressa dig själv hårt, som du kommer göra i tävlingen, och få en förståelse för hur du ska bevara dina krafter på rätt sätt.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
Nio	<p><b>Tempopass, simning 1,6:</b> Set 1: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Set 2: 2 x 50 m drill i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 4: 800 m simning i Z3 + 30 sek Set 5: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Använd 800 m-blocket som övning inför tävlingstempot. Försök visualisera och föreställa dig att du simmar i tävlingen.</p>	<p><b>Flyttbar vilodag:</b> I idealfallet tar du din vilodag här, men du kan flytta den här dagen till någon annan dag under veckan om det passar ditt schema bättre, men försök att undvika att lägga för många hårda pass efter varandra om det går.</p>	<p><b>Löpningsstest 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 Set 2: 3 min i Z2 Set 3: 2 min i Z3 Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 3 km med tidtagning, maxinsats. Nedteckna tiden och pulsen Set 5: 10 min i Z1 Använd samma plats som du gjorde vid testet under vecka 4. Gå inte ut för hårt, utan se till att bevara kraft så att du orkar hela passet. Spring i skorna du tänker tävla i, och ha inga strumpor på om du inte tänker tävla i strumpor</p>	<p><b>Lätt cykelpass 60:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Upprepa följande fem gånger: Set 3: 15 sek i Z5 spinning vid 100-105 varv/min (RPM). Set 4: 4 min 45 sek i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 4: 5 min i Z1 Spurterna hjälper dig att få liv i benen.</p>	<p><b>Teknik, simning 1,2:</b> Set 1: 300 m simning i Z1, blandat fri- och ryggsim. Set 2: 5 x (25 m kick, 50 m drills, 75 m simning), samtliga i Z1+20 sek. Set 3: 150 m med pull eller simning i Z1. Jobba med återhämtning och med catch i främre delen av simtaget.</p>	<p><b>Tävlingssimuleringsblock, tempopass på cykel 50:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i Z1 Set 5: 20 km i Z3 vid 95 varv/min (RPM) <b>Löpning utan cykel</b> <b>Tempopass, löpning 25:</b> Set 1: 3 km i Z3 Set 2: 10 min i Z1 Under det här passet ska du börja öva dig med tävlingstempon. Använd tävlingsutrustningen.</p>	<p><b>Lätt löppass 30:</b> Set 1: 30 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Sikta på att hålla pulsen och tempot på jämna nivåer, och gå inte ut för hårt! Du ska känna dig fräsch vid passets slut. 5 min stretching som avslutning.</p>
Tio	<p><b>Maxpass, simning 1,2:</b> Set 1: 200 m simning i Z1 med lite ryggsim. Set 2: 2 x 50 m kick i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m med 25 m i Z5, 25 m i Z1 + 30 sek Set 4: 100 m i Z1, kick och simning. Set 5: 400 m simning i Z3 Set 6: 200 m simning i Z1.</p>	<p><b>Lätt cykelpass 60:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z1 vid 80 varv/min (RPM). Upprepa följande fem gånger: Set 3: 15 sek i Z5 spinning vid 100-105 varv/min (RPM). Set 4: 4 min 45 sek i Z1 vid 90 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 4: 5 min i Z1 Kan utföras på väg eller med turbo. Spurterna hjälper dig att få liv i benen.</p>	<p><b>Tilltagande löppass 40:</b> Set 1: 15 min i Z1 Set 2: 12 min i Z2 Set 3: 8 min i Z3 Set 4: 5 min i Z1 Sikta på att hålla samma tempo som i det tilltagande löppasset från föregående vecka, men under något längre tid. Avsluta med 10 min stretching</p>	<p><b>Vilodag:</b> Njut av en sovmorgon, och gör lite lätt stretching eller yoga på kvällen. Boka en cykelservice nu, så att du inte behöver fixa det i sista minuten precis före tävlingen.</p>	<p><b>Tempopass, simning 1,6:</b> Set 1: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Set 2: 2 x 50 m drill i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 4: 800 m simning i Z3 + 30 sek Set 5: 200 m simning i Z1, fri- och ryggsim Använd 800 m-blocket som övning inför tävlingstempot. Försök visualisera och föreställa dig att du simmar i tävlingen.</p>	<p><b>Långt cykelpass 90:</b> Upprepa följande två gånger: Set 1: 35 min i Z1 Set 2: 10 min i Z2 Cykla över varierad terräng. Oroa dig inte för mycket om din puls når upp till Z2, eller till och med Z3, under kortare perioder (när du cyklar i backar) under de 45 minuterna i Z1. <b>Lätt löppass 10:</b> Set 1: 10 min i Z1 löpning utan cykel. Sikta på 30-50 gram kolhydrat per timme.</p>	<p><b>Lätt löppass 40:</b> Set 1: 40 min i Z1 Gör 5-10 min lätt rörlighetsträning innan du börjar löpningspasset. Om du har värkande ben kan du ta det här passet som ett vattenjoggingpass i poolen.</p>



<p>Elva</p>	<p><b>Lätt simning 1,6:</b> Set 1: 200 m i Z1, blandat fri- och ryggssim Set 2: 3 x 400 m i Z1 med pull + 20 sek med arbete på tidig catch Set 3: 200 m simning i Z1, blandat frisisim och kick Längre repetitioner som förberedelse inför tävlingen. Om du tänker tävla i vådräkt bör du använda den för en del av eller hela det här passet.</p>	<p><b>Fartlek, löppass 40:</b> Set 1: 5 min i Z1 Set 2: 4 min i Z2 Set 3: 3 min i Z3 Set 4: 2 min återhämtning Upprepa följande fyra gånger: Set 5: 2 min i Z3 Set 6: 1 min i Z1 Set 7: 1 min i Z4 Set 8: 1 min i Z1 Avsluta sedan med: Set 7: 6 min i Z1 Pressa inte fram ett högt tempo, utan fokusera bara på tekniken, och låt farten komma av sig själv.</p>	<p><b>Valfritt pass:</b> Vilodag om du känner dig trött, eller jobba med din svagaste gren: <b>Lätt löppass 30, Lätt cykelpass 60 eller Tekniksimning 1,2.</b> Jobba med tekniken. Oroa dig inte för tempot, försök bara få in några extra kilometer i din svagaste gren.</p>	<p><b>Hårt cykelpass 55:</b> Set 1: 5 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Set 2: 5 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 5 min i Z1 Upprepa följande fyra gånger: Set 5: 3 min i L4 vid 95 varv/min (RPM) Set 6: 2 min i L1 vid 85 varv/min (RPM) Set 7: 30 sek i L5 vid 100 varv/min (RPM) Set 8: 2 min i L1 vid 85 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 7: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM)</p>	<p><b>Tempopass, simning 1,6:</b> Set 1: 200 m simning i Z1, fri- och ryggssim Set 2: 2 x 50 m drill i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m + 15 sek, tilltagande intensitet var 50:e m (Z1-Z2-Z3-Z4). Set 4: 800 m simning i Z3 + 30 sek Set 5: 200 m simning i Z1, fri- och ryggssim Använd 800 m-blocket som övning inför tävlingstempot. Försök visualisera och föreställa dig att du simmar i tävlingen.</p>	<p><b>Långt cykelpass 90:</b> Upprepa följande två gånger: Set 1: 35 min i Z1 Set 2: 10 min i Z2 Cykla över varierad terräng. Oroa dig inte för mycket om din puls når upp till Z2, eller till och med Z3, under kortare perioder (när du cyklar i backar) under de 45 minuterna i Z1. Håll dig i sätet när du cyklar i backar, och trampa jämnt. <b>Lätt löppass 10:</b> Set 1: 10 min i Z1 löpning utan cykel. Sikta på 30-50 gram kolhydrat per timme.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Grattis! Nu är allt det hårda arbetet gjort. Börja med lite visualisering inför tävlingen, som mental förberedelse.</p>
<p>Tolv</p>	<p><b>Maxpass, simning 1,2:</b> Set 1: 200 m simning i Z1 med lite ryggssim. Set 2: 2 x 50 m kick i Z1 + 10 sek. Set 3: 4 x 50 m med 25 m i Z5, 25 m i Z1 + 30 sek Set 4: 100 m i Z1, kick och simning. Set 5: 400 m simning i Z3 Set 6: 200 m simning i Z1.</p>	<p><b>Vilodag:</b> Här kan du ta en massage, men bara om du gjort det regelbundet under den tidigare träningen. Annars gör du lite lätt stretching. Skriv en tidslinje från kvällen före tävlingen till startskottet, så att du har koll på vad du ska göra och var du ska vara. Läs tävlingens webbsida eller annan information du fått om den.</p>	<p><b>Hårt cykelpass 30:</b> Set 1: 3 min i Z1 vid 85 varv/min (RPM) Set 2: 3 min i Z2 vid 90 varv/min (RPM) Set 3: 5 min i Z3 vid 95 varv/min (RPM) Set 4: 3 min i Z1 Upprepa följande två gånger: Set 5: 2 min i L4 vid 95 varv/min (RPM) Set 6: 1 min i L1 vid 85 varv/min (RPM) Set 7: 30 sek i L5 vid 100 varv/min (RPM) Set 8: 2 min i L1 vid 85 varv/min (RPM) Avsluta med: Set 7: 5 min i Z1 vid 90 varv/min (RPM)</p>	<p><b>Vilodag:</b> Börja göra i ordning din tävlingsutrustning och lägg den på ett ställe, eller i väskan som du ska ta med till tävlingen. Ta med dig reservexemplar av viktig utrustning som simglasögon, skosnören, innerslangar och ett däck.</p>	<p><b>Tempoväxlingspass, löpning 20:</b> Set 1: 5 min i Z1 Upprepa följande fem gånger: Set 2: 30 sek i Z4 Set 3: 1,5 min i Z2 Avsluta med: Set 4: 5 min i Z1 Om det är möjligt bör du springa på ett mjukt underlag, i dina tävlings skor. Pressa dig inte för att springa snabbt under tempoväxlingarna på 30 sekunder. Du borde börja känna dig i rätt bra form, så låt farten komma av sig själv.</p>	<p><b>Lätt simning 0,5:</b> Set 1: 100 m i Z1 + 20 sek Set 2: 100 m i Z2 + 20 sek Set 3: 100 m i Z3 + 20 sek Set 4: 4 x 25 m i Z4 + 20 sek Set 5: 100 m i Z1, fri- och ryggssim. <b>Lätt cykelpass 20:</b> Set 1: 20 min i Z2 vid 95 varv/min (RPM) Använd cykelpasset för att kontrollera att växlarna och bromsarna fungerar som de ska. Försök hinna med båda de här sakerna under förmiddagen, och slappna av under eftermiddagen.</p>	<p><b>Tävling!</b> Se till att komma dit i god tid så att du slipper jäkta och stressa. Använd din Garmin-enhet som vägledning under loppet, men tävla på känsla också, och gå inte bara efter det enheten anger. Pulsen kan ofta ligga högre än normalt på grund av adrenalin. Sikta på en jämn eller negativ split, precis som du har övat på att göra under träningen. Och framför allt, ha roligt!</p>