

TRI4 årshjul cykling 2019

Md.	Uge	Stævner/noter	Tema	Fokus	Træningsrammer i klubben	Forslag til mængde/intensitet			
Oktober	40	Test uge spinning	Restitution	Lystbetonet aktivitet	Mål: Vedligeholde, forberede og motivere . Midler: Spinning, styrke, kardio og kadencetræning. Suppler selv med andet sjovt og motiverende træning og landevejscykling/hometrainer.	Let/jævn/moderat - nedsat mængde og intensitet. Hård intensitet kun i lystbetonede korte intervaller			
	41		Restitution						
	42		Restitution						
	43		Restitution						
November	44		Restitution						
	45		Restitution						
	46		Restitution						
	47		Restitution						
	48	Test torsdag spinning	Restitution						
December	49	Test tirsdag spinning	Grundform I	Kondition og styrke trænes til grundniveau	Mål: Opbygge grundform og motivere. Midler: Spinning, styrke, kardio og kadencetræning. Suppler selv med andet sjovt og motiverende træning og landevejscykling/hometrainer.	Let/jævn/moderat og kun korte hårde intervaller. Generelt øges volumen først, derefter intensitet.			
	50		Grundform I						
	51		Grundform I						
	52		Grundform I						
Januar	1		Grundform I						
	2	Test uge spinning	Grundform I						
	3		Grundform I						
	4		Grundform I						
Februar	5		Grundform I						
	6		Grundform I						
	7		Grundform I						
	8	Test uge spinning	Grundform I						
	9		Grundform I						
Marts	10		Grundform II				Grundform forbedres	Mål: At styrke grundform. Midler: Spinning, styrke, kardio og kadencetræning. Suppler selv med landevejscykling/hometrainer.	Moderat til hård intensitet i arbejdsintervaller - variation - generelt øges volumen først, derefter intensitet
	11		Grundform II						
	12		Grundform II						
	13		Grundform II						
April	14	*Test	Grundform II	Grundform styrkes, tekniktræning	Landevej. Teknik styrkelse af grundform. Medlemmer opfordres til lavintens mængdetræning i weekender	Moderat/hård, variation, volumen derefter intensitet			
	15		Grundform II						
Maj	16		Opbygning	Teknik trimmes. Aerob arbejdsevne og styrke trænes.	Landevej. Fokus på mere avanceret teknik. Mængde og intensitet øges gradvist gennem opbygningsfasen. Medlemmer opfordres til mængdetræning i weekender	Stor mængde og moderat/hård/max intensitet, dvs. typisk tempoture, AT og/eller VO2max intervaller.			
	17	Chrono cup#1	Opbygning						
	18	Herlev/krydstræning	Opbygning						
	19	Chrono Cup#2	Opbygning						
	20	Tyren/*test	Opbygning						
	21	Chrono3/krydstræning	Opbygning						
22	Karrebæksminde	Opbygning							
Juni	23	Herning/Kalkgrav/Chrono	Konkurrence	Konkurrence-lignende træning	Landevej. Fokus på konkurrencelignende træning med fleksibilitet på mængde/intensitet i forhold til konkurrerende triatleter	Nedsat mængde. Race pace intensitet og/eller VO2max intervaller.			
	24		Konkurrence						
	25	IM Helsingør	Konkurrence						
	26	Stevns	Konkurrence						
Juli	27		Restitution	Lystbetonet	Landevej. Flexibilitet, vedligehold, variation og leg.	Blandet intensitet			
	28		Grundform II	Grundform	Styrkelse af grundform. Mængdetræning i weekender	mængde+ moderat/hårde pas			
	29		Opbygning	Opbygning aerob	Landevej. Avanceret teknik. Øget mægte og intensitet. Medlemmer opfordres til mængdetræning i weekender	Stor mængde og moderat/hård/max intensitet			
	30	*Test	Opbygning	arbejdsevne styrke					
August	31		Konkurrence	Konkurrence-lignende træning	Landevej. Fokus på konkurrencelignende træning med fleksibilitet på mængde/intensitet i forhold til konkurrerende triatleter	Nedsat mængde. Race pace intensitet og/eller VO2max intervaller.			
	32	TRI4 Cyklemesterskab	Konkurrence						
	33	IM Cph + 4-18-4	Konkurrence						
	34		Konkurrence						
	35	Frederiksværk	Konkurrence						
September	36		Restitution	Lystbetonet	Landevej. Flexibilitet, vedligehold, variation og leg.	Blandet intensitet			
	37		Grundform I	Vedligehold af stærk grundform	Landevej. Vedligeholdelse af stærk grundform. Medlemmer opfordres til motiverende cykeltræning i weekender inden sæsonslut	Moderat mængde med moderat/hård/max intensitet			
	38		Grundform II						
	39		Grundform II						
Okt.	40		Restitution	Sæsonslut 2019 - Offseason og motivator til Sæson 2020					