

# VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGÅRET 2007!

## Del 1. Om blockträning, zonträning, MAHR och MAP.

**Blockträning.** Stockholm City Triathlon Club kommer 2007 att fortsätta arbeta med blockträning. Det innebär att träningsåret delas upp i olika block, med varierad längd och intensitet på träningspassen. Från en mjuk start i oktober ökar sedan träningen så att kroppen anpassar sig succesivt till tävlingsfart när säsongen startar i juni. Nu pågår ju triathlontävlingar året runt, jorden runt, så se nedanstående schema som en hjälp i din planeringen inför egna mål!

**Zonträning.** Blockträningen kompletteras med zonträning i form av puls-zoner för att styra intensiteten i träningen. *Easy on easy days – hard on hard days.* Inte tvärtom.

**MAHR och MAP.** Ger dig möjlighet att ha kontroll på din träningsintensitet och utveckling på ett enkelt sätt.

TRÄNINGÅRET 2006 - 2007																																						
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2 okt - 19 nov			20 nov - 11 mars												12 mars-8 april			9 april-6 maj			7 maj-3 juni			4 jun-31 aug														
UPPESTARTSVECKA	GRUNDTRÄNING Block om 3 veckor + återhämtningsvecka. Totalt 8 veckor			FÖRBEREDELSE Block om 3 veckor + återhämtningsvecka. Totalt 16 veckor												TRÖSKEL 1 Block om 3 veckor + återhämtnings- vecka. Totalt 4 veckor			TRÖSKEL 2 Block om 3 veckor + återhämtnings- vecka. Totalt 4 veckor			TÄVLINGS FÖRBEREDANDE Block om 2 veckor + återhämtnings- vecka + tävlingsvecka. Totalt 4 veckor			SPECIFIK TÄVLINGS TRÄNING													
	GRÖN ZON			BLÅ ZON												GUL ZON			ORANGE ZON			RÖD ZON																

### MAHR – Maximum Aerobic Heart Rate.

**It is essential to build a strong aerobic base.** Your aerobic base is ability to burn stored body fat as a major source of fuel during exercise. If you exercise below your MAHR – Maximum Aerobic Heart Rate, you will burn fats for energy. If you exercise above it, you will burn carbohydrates. Both systems are important, but the fat burning system is the one that takes the longest and is the most difficult to fully develop. But you'll need it if you're going Ironman.

1. Start with **180** and subtract your age.
2. Take this number and adjust it using the following guidelines:

**Subtract 5 beats** if you exercise less than 3 days per week

**+/- 0 beats** if you have consistently trained 3-4 days per week for several years

**Add 5 beats** if you are an athlete who has trained 5 or more days per week for several years.

**Add 5 beats** if you are either over 55 or under 25 years of age.

3. Example: You are 30 years of age and has trained 5 or more days for several years:

$180-30=150 + 5 \text{ beats} = \text{MAHR } 155$

### MAP – Maximum Aerobic Pace. Monitor your progress.

Heart rate training is not very good for your pride in the short term; most of us have to slow down our pace to not exceed the MAHR. Dehydration, over or under training, high ambient temperatures or a low-grade illness all affect your heart rate, making your exercising higher than your perception of effort would indicate. You can monitor your progress by doing what *Phil Maffetone* calls **the MAP – Maximum Aerobic Pace** test. It is easiest to do this test at a running track in the following manner:

1. Warm up for 10-15 minutes, gradually increasing your effort until your heart rate is within 2-3 beats of your MAHR.
2. Once you warm up and reached your MAHR, continue running 5 K at your MAHR and time every 1 K (kilometer).
3. The time it takes you to run 1 K (kilometer) is your **MAP**.
4. The first MAP test can look like 5:00, 5:10, 5:30, 5:50, 6:00  
But after a couple of weeks of **MAHR** training it can look like 4:45, 4:50, 5:05, 5:15, 5:25.
5. With consistent training in the aerobic zone MAHR, your pace will gradually get faster at the same heart rate.

Over time, you will do the test until you reach a plateau like 4:30, 4:20, 4:25, 4:25, 4:25 and when the pace get *slower* than the previous MAP test it is an indication that you have gotten all the benefit you are going to get out of this block of aerobic training. If you are interested in continuing to get faster, it is time to do some **anaerobic work** – which will require you to do one or two workouts per week where you elevate your heart rate above your MAHR.

Continue to do the MAP test during this anaerobic speed phase. You should see your MAP time get faster, until you reach another plateau and then a slowing of the test time. This is the indicator that it's time to go back to doing strictly aerobic heart rate workouts – **MAHR**.

### Träningszonerna och pulsen

Utifrån ovanstående kommer här ett exempel för den 30-åriga triathleten ovan:

GRÖN ZON	130 – 155 i puls
BLÅ ZON	135 – 155
GUL ZON	155 – 165
ORANGE ZON	155 – 175
RÖD ZON	155 – MAX!

Se ovanstående som riktlinjer. Har du extremt hög maxpuls kanske ett lactate-test /mjölksyra-test/ ger dig en bättre information om dina tränings-puls-zoner. Se [www.lactlab.com](http://www.lactlab.com), samarbetspartner till SCT.