

TRÄNINGÅRET 2009-2010



Blockträning och zonträning

Blockträning. Stockholm City Triathlon Club kommer träningsåret 2009–2010 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. Blocken ligger om 3 veckor + 1 vit vecka ("vilo-vecka"), se ovan.

Triathlontävlingar pågår ju året runt, jorden runt, så se ovanstående schema som en hjälp i din planering 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.

MAHR – Maximum Aerobic Heart Rate. (maximal aerobic puls). Din uthållighet, kondition, utvecklar du genom en solid bas av *aerob* träning, vilket betyder att musklerna använder syre i energiprocessen. Motsatsen är *anaerob*, musklerna jobbar utan syre, vilket medför att mjölksyran inte kan transporteras bort och musklerna blir stumma och slutar i princip att arbeta efter några sekunder/minuter.

Om din träningsintensitet är under din MAHR bränner du i huvudsak kroppens lagrade fett som energi, du tränar aerobt. Om din träningsintensitet är över din MAHR bränner du i huvudsak de kolhydrater som lagrats i musklerna, och som räcker i kanske max 90 minute. Bägge systemen är viktiga, men din fettförbränning, att använda kroppens lagrade fett som energikälla, kräver tålamod och tar längst tid att utveckla. Men du kommer att behöva den, var så säker, om du siktar på en Ironman-tävling!

Så här räknar du ut din MAHR

(källa: www.markallenonline.com/hearttrate.asp):

1. Börja med talet **180** och minska det med din ålder.

2. Det talet du fått fram justerar du enligt följande:

Dra av 5 slag om du tränat färre än tre dagar per vecka de senaste åren

+/- 0 slag om du tränat 3-4 dagar i veckan de senaste åren

Lägg till 5 slag om du tränat minst 5 dagar i veckan de senaste åren

Lägg till 5 slag om du är äldre än 55 år eller yngre än 25 år.

3. Exempel:

Du är 30 år och har tränat 5 dagar i veckan de senaste åren:

$180 - 30 = 150 + 5 = 155$ i puls = **din MAHR (Max Aerobic Heart Rate)**

MAHR och träningsåret. Utifrån ovanstående kommer här ett exempel för den 30-åriga mannlige/kvinnliga triathleten ovan:

BLÅ ZON 135 – 155
RÖD ZON 155 – max!

MAP – Maximum Aerobic Pace (maximal aerob fart). Följ din utveckling.

Att bygga upp sin kondition, sin uthållighet, den aeroba basen, kräver som sagts tålamod. Att springa och cykla i sitt MAHR-intervall kan i början kännas lite väl lugnt för somliga, så följ din egen utveckling med hjälp av vad *Phil Maffetone* kallar **MAP – Maximum Aerobic Pace** test (maximal aerob fart test). Det är lättast gjort på en löparbana och enligt följande (gäller naturligtvis även på cykeln):

1. Värm upp 10-15 minuter gradvis tills din puls är inom 2-3 slag under din MAHR-puls
2. Väl uppvärmd och när din puls är uppe i din MAHR, fortsätt springa 5 kilometer på din MAHR-puls och tag mellantid varje 1 kilometer.
3. Den tid det tar dig att springa 1 kilometer är din **MAP (Max Aerob Pace)**.
4. Ett första MAP-test kan se ut så här: 5:00, 5:10, 5:30, 5:50, 6:00 min/km
5. Efter ett par veckors **MAP** träning kan det se ut så här: 4:45, 4:50, 5:05, 5:15, 5:25 min/km!
6. Med konsekvent träning på din **MAHR-puls** kommer din fart att succesivt öka vid samma puls!

Fortsätt träna tills du når en MAP-fart som är ganska konstant, exempel 4:30, 4:20, 4:25, 4:25, 4:25 min/km. Du har nu nått en plåtå i träningen, tillgodogjort dig den aeroba träningen. Är du nu intresserad av att bli ännu snabbare är det dags att sätta in ett eller två pass *intervall*-träning (RÖD ZON) i veckan, då du tränar över din MAHR och mot din mjölksyratröskel och över den (*anaerobt*). Fortsätt med MAP-test under dessa intervallveckor tills du når en ny plåtå och när sedan MAP-tiderna blir långsammare är det dags att återgå till strikt aerob basträning igen, till du når en ny plåtå osv...

Tester. Mjölksyratröskel-test. VO2max-test. Maxpuls-test.

Har du extremt hög maxpuls kanske ett mjölksyratröskel-test (lactate-test) ger dig bättre information om dina tränings-puls-zoner. Detta test görs på löpband eller om du vill ha specifika värden för cykel, på testcykel (se www.lactlab.com, samarbetspartner till Stockholm City Triathlon Club). För att testa din maximala syreupptagningsförmåga (VO2max), och på den vägen få fram din mjölksyratröskel, kan du göra ett Cooper-test (löpning). Om du inte känner din maximala puls kan du göra ett max-puls test (löpning).

Träningsschema 2009-2010

Se Träningsschema på www.sct.nu

Testdagar 2009-2010

Stockholm City Triathlon Club kommer att ha fyra Testdagar under Träningsåret. Det blir styrketester + Vo2max-test (Coopers löptest) för att ta fram värdet på din maximal syreupptagningsförmåga. Testdagarna äger rum på **Bosön**, som är Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum på Lidingö.

Tesdag 1	3 oktober
Tesdag 2	19 december
Tesdag 3	27 februari
Tesdag 4	8 maj