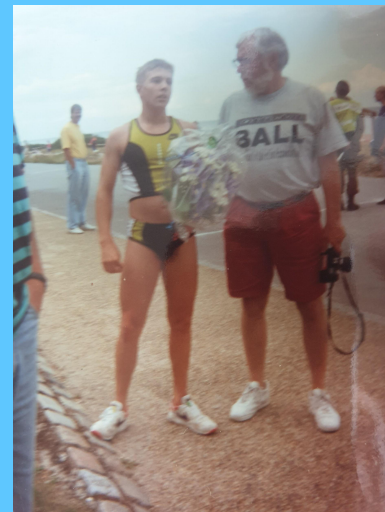


Triatlontræning

Træn smart!

Ole Stougaard

- Tidligere Elite- og landholdstriatlet (1993 - 2006)
- 3x DM guld (junior), EM Guld (hold), VM sølv (hold)
- Vinder Norseman 2006 og OstseeMan 2003
- Roth, Embrun, Lanzarote (3x), Fredericia, Rødebro, Almere
- IM: 8t42min, IM-maraton: 2t56min, Maraton: 2t30.30



Ole Stougaard

- Triatlontræner siden 2000
- Kandidatgrad i Idræt og Sundhed
- Medejer af STRONG4LIFE



Hvorfor triatlon?

- Hvorfor vil du gennemføre en triatlon - hvor kommer lysten fra?
- Sørg for at du har tiden til det
- Sørg for at dit bagland er med på dit “triatlonprojekt”
- Hav en træningsplan og følg den
- Stol ikke på din motivation - lad din træning være styret af rutiner og gode vaner



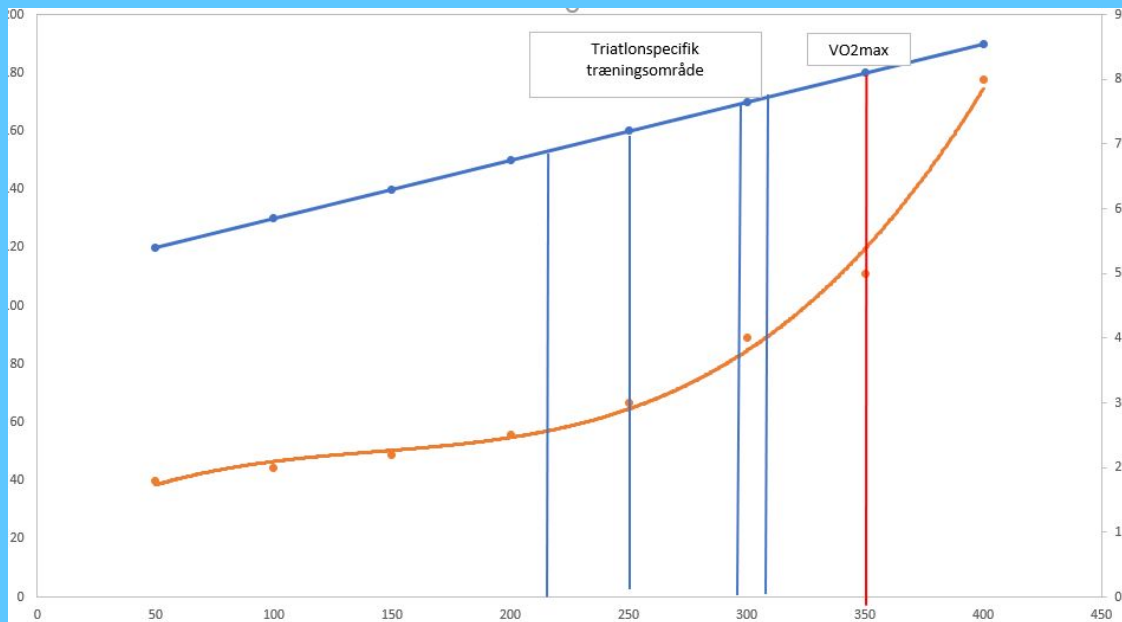
Triatlontræning

Distance	Ironman	Halv IM	OL Dist	Sprint
Relativ intensitet	80-85%	85-90%	97-102%	101-104%
Konk tid	8+	4-7	2-3	1-2
Træning	10-15 timer	8-12 timer	6-10 timer	4-8 timer
Træningsperiode	2-3 år	1-2 år	6 mdr - 1 år	6 mdr - 1 år
Specifik træning	Kombipas - IM int Langt løb Lang cykling FTP-træning	Kombipas - ½IM int FTP-træning Tempo	Kombipas - OL int FTP-træning Tempo VO2max	Kombipas - OL int FTP-træning Tempo VO2max

Triatlontræning

Fysiologiske kvaliteter

- Udholdenhed
- Aerob kapacitet (lav-moderat int)
- VO2max
- FTP / Syregrænse
- Styrke
- Evt væggtab



Grundtræning - Polariseret træning

Træning med lav til moderat intensitet

- 85-90 % af tiden intensitet under 65% af maks (MAF: 180 - alder)
- Maksimal eller næsten maksimal aerob effekt
- Minimal ophobning af træthed

Træning med meget høj intensitet

- 10-15% af tiden intensitet over 90% af maks
- Maksimal effekt på hjerte- og kredsløb (VO2max)
- Lav ophobning af træthed

Grundtræning - Polariseret træning

Andet vigtigt:

- Tung styrketræning 2x per uge
- Kontinuitet - regelmæssig træning 3-6 dage om ugen, uge efter uge
- Tekniktræning - brug tid på at forbedre dine færdigheder
- Vægttab
- Træn med overskud
 - Pas på med være i for god form for tidligt
 - Pas på med ikke at akkumulere for meget fysisk og mental træthed for tidligt på året ("viljestyrke")

Konkurrencespecifik træning

- Start: 8-16 uger før konkurrence
- Kombipas på konkurrenceintensitet inkl. træning af energiindtag
- Træningspas i høj aerob zone, FTP og VO2max (konkurrencespecifikt)
- Høj træningsbelastning og ophobning af “træthed”



Specifik træning	Kombipas - IM int	Kombipas - ½IM int	Kombipas - OL int	Kombipas - OL int
	Langt løb Lang cykling	FTP-træning	FTP-træning	FTP-træning
	FTP-træning	Tempo	Tempo	Tempo
			VO2max	VO2max

Træningsplan

Ugedag	Grundtræning	Grundtræning	Specifik træning	Specifik træning
Mandag	Træningsfri	Svøm	Svøm	Svøm
Tirsdag	Svøm	Løb - VO2max Styrke	Cyk - FTP / VO2max	Cyk - FTP / VO2max Løb - FTP / VO2max
Onsdag	Træningsfri	Svøm	Svøm	Svøm
Torsdag	Løb - VO2max Styrke	Cyk - VO2max Styrke	Løb - FTP / VO2max	Kombipas
Fredag	Træningsfri	Træningsfri	Træningsfri	Træningsfri
Lørdag	Cykling - dist	Cykling - dist	Kombipas	Cyk - dist / tempo
Søndag	Løb - dist Styrke	Løb - dist	Løb - dist / tempo	Løb - dist / tempo

Spørgsmål?

Kontakt:

Ole Stougaard

STRONG4LIFE

Mail: ole@strong4life.dk

