

TRI4 årshjul cykling 2020

Årshjulet er ment som guideline til cykeltræning for AG-medlemmer der deltager i danske Tri-konkurrencer

Md.	Uge	Stævner/noter	Tema	Fokus	Træningsrammer i klubben	Forslag til mængde/intensitet
Oktober	40	Test Spinning	Restitution	Lystbetonet aktivitet	Mål: Vedligeholde, forberede og motivere . Midler: Spinning hver tirsdag, Landevejstræning (kort & hårdt) hver torsdag. Suppler selv med andet sjovt og motiverende træning og landevejscykling/spinning/hometrainer.	Let/jævn/moderat - nedsat mængde og intensitet. Hård intensitet kun i lystbetonede korte intervaller
	41		Restitution			
	42		Restitution			
	43		Restitution			
	44		Restitution			
November	45		Restitution			
	46		Restitution			
	47		Restitution			
	48	Test Spinning	Restitution			
December	49		Grundform I	Kondition og styrke trænes til grundniveau	Mål: Vedligeholde, forberede og motivere. Midler: Spinning hver tirsdag, Landevejstræning (kort & hårdt) hver torsdag. Suppler selv med andet sjovt og motiverende træning og landevejscykling/spinning/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		Grundform I			
	3		Grundform I			
	4		Grundform I			
	5	Test Spinning	Grundform I			
Februar	6		Grundform I			
	7		Grundform I			
	8		Grundform I			
	9		Grundform I			
Marts	10		Grundform II	Grundform forbedres	Mål: At styrke grundform . Spinning hver tirsdag, Landevejstræning (kort & hårdt) hver torsdag. Suppler selv med landevejscykling/spinning/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		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 teknik og opbygning af konkurrenceform. 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		Opbygning			
	18		Opbygning			
	19		Opbygning			
	20	Powerman Viborg	Opbygning			
	21	Tri på Tyren?	Opbygning			
	22	TRI4 Cyklemesterskab	Opbygning			
Juni	23	Kalkgravstri	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	Challenge Herning	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	Styrke konkurrenceform. Øget mægte og intensitet.	Stor mængde og moderat/ hård / max intensitet
August	30		Opbygning	arbejdsevne styrke	Medlemmer opfordres til mængdetræning i weekender	
	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		Konkurrence			
	33	IM Cph + 4-18-4	Konkurrence			
	34		Konkurrence			
35		Konkurrence				
September	36	Frederiksværk	Konkurrence			
	37		Grundform I	Vedligehold af stærk grundform	Landevej. Vedligeholdelse af stærk grundform. Medlemmer opfordres til motiverende cykeltræning i weekender inden sæsons slut	Moderat mængde med moderat /hård/ max intensitet
	38		Grundform II			
39		Grundform II				
Okt.	40		Restitution	Sæsons slut 2020 - Offseason og motivator til Sæson 2021		