

NAČRT TRENINGOV »PRIPRAVE ZA VAŠ PRVI IRON MAN«

Bo Iron Man vaš novi podvig? Ali po več triatlonih razmišljate, da bi se lotili glavnega dogodka, a malo oklevate? Ta načrt treningov je pravi za vas!

Če ste usvojili osnove rednega treninga in želite več časa posvetiti svojim pripravam v roku nekaj tednov, imate zdaj možnost slediti predlaganemu načrtu za 12 zaporednih tednov.

V načrtu je vsak teden okoli dvanajst ur treninga, kar je cena, ki jo morate plačati, če želite s svojim izzivom opraviti v kar najboljši telesni pripravljenosti.

Plavalni del ni prioriteta. Približno dve uri sta mu namenjeni vsak teden. To boste morali prilagoditi glede na vašo začetno raven.

Kolesarjenje in tek pa zahtevata veliko serij v tekmovalnem tempu. To je hitrost, ki je predvidena za tekmovanje. Poskrbite, da se ne boste precenili. Kadar koli trenirate s takšno intenzivnostjo, morate biti vedno zmožni normalno dihati.

Predlagan tedenski raspored morate prilagoditi svojim osebnim omejitvam. Seveda ga lahko spremenite, a zagotoviti morate dovolj časa za počitek med najbolj zahtevnimi treningi.

Če boste ugotovili, da so prvi tedni programa prezahtevni, verjetno niste dovolj natrenirani, da bi začeli s to vrsto priprav, zato boste morali podaljšati čas priprav, da boste bolj postopoma povečali obremenitev treningov.

Želimo vam uspešne priprave!

1. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 9h45

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1 ura	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije v počasnem tempu
TOREK	45 minut	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	45 minut jogginga v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1	Hribovit teren, rahli pospeški na strminah
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	1 ura jogginga v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SOBOTA	1h30	Kolesarjenje Trening 2 <i>Vzdržljivost</i>	1h 30 dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
NEDELJA	3 ure	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	2h30 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

2. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 10h30

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije v počasnem tempu
TOREK	1 ura	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	1 ura jogginga v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Nizko intenziven Fartlek</i>	Hribovit teren, rahli pospeški na strminah
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1 ura jogginga, vključno s serijo 2 x 10 minut v tempu za maraton (75 do 80 % Max HR), 5-minutni jogging počitek v lahkotnem tempu
SOBOTA	1h30	Kolesarjenje Trening 2 <i>Vzdržljivost</i>	1 h 30 dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
NEDELJA	3h15	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	2h45 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

3. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 11 ur

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije v počasnem tempu
TOREK	1h15	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	1h15 jogginga v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Nizko intenziven Fartlek</i>	Hribovit teren, rahli pospeški na strminah
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1 ura jogginga, vključno s serijo 2 x 15 minut v tempu za maraton (75 do 80 % Max HR) 5-minutni jogging počitek v lahkotnem tempu
SOBOTA	1h30	Kolesarjenje Trening 2 <i>Vzdržljivost</i>	1h 30 dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
NEDELJA	3h30	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	3 ure dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 11h15

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h30	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	1h30 jogginga v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Poseben</i>	Trening, vključno s 6 5-minutnimi serijami v tekmovalnem tempu za Ironman (75 % max HR) 2-minutni počitek
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000m do 3000 m glede na vašo stopnjo, serija pri Ironman intenzivnosti
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1 ura jogginga, vključno s serijo 4 x 2 km v tempu za polmaraton (85 % do 90 % Max HR) 2-minutni jogging počitek v enostavnem tempu
SOBOTA	1h30	Kolesarjenje Trening 2 <i>Vzdržljivost</i>	1h 30 dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
NEDELJA	3h30	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	3 ure dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

5. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 11h40

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h40	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	1h40 jogging v osnovnem vzdržljivostnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Poseben</i>	Trening, vključno s 4 10-minutnimi serijami v tekmovalnem tempu za Ironman (75 % max HR), 2-minutni počitek
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>intenzivnost</i>	1 ura jogginga, vključno s 3 8-minutnimi serijami v tempu za maraton, čemur sledita 2 minuti v visoki intenzivnosti (tempo za 10K), 3 minute jogging počitka v lahkotnem tempu
SOBOTA	1h30	Kolesarjenje Trening 2 <i>Vzdržljivost</i>	1h 30 dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
NEDELJA	3h45	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	3h15 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 12h30

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h45	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1h45 jogginga, vključno s 3 x 15 minutami pri tekmovalni intenzivnosti, 3 minute v lahkotnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – počitek v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>intenzivnost</i>	1 ura jogging Trening zaključite s 6 pospeški, ki trajajo 15 sekund z 1-minutnim počitkom med intervali.
SOBOTA	2 uri	Kolesarjenje Trening 2 <i>intenzivnost</i>	2 uri dolga razdalja, vključno s 3 x 20 minutami v tekmovalnem tempu, 5 minut počitka
NEDELJA	4 ure	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	3h30 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

7. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 13 ur

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h50	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1h50 jogginga, vključno s 3 x 20 minutami pri tekmovalni intenzivnosti, 3 minute v lahkotnem tempu
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – počitek v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
PETEK	1h10	Tek Trening 2 <i>MAS Intenzivnost</i>	1h10 jogginga, vključno z 10 x 30 sekund v hitrem tempu, 30 sekund v počasnem tempu
SOBOTA	2 uri	Kolesarjenje Trening 2 <i>intenzivnost</i>	2 uri dolge razdalje, vključno s 30 minutami v tekmovalnem tempu
NEDELJA	4h15	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	3h45 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj, vključno s 30 minutami v tekmovalnem tempu 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 12h30

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	2 uri	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	2 uri jogginga, vključno s 30/20/10 minut pri tekmovalni intenzivnosti, 5 minut počitka
SREDA	2h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – počitek v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	0	Dan za okrevanje	Nič
PETEK	1h15	Tek Trening 2 <i>Intenzivnost do laktatnega praga</i>	1h15 jogginga, vključno s 6 x 1 km v tempu za 10 K (90 % max HR) 1 min 30 počitka
SOBOTA	1 ura	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	2000 m do 3000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo
NEDELJA	4h30	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	4 ur dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj, vključno s 3 x 30 minut v tekmovalnem tempu 30 minut jogginga v zmernem tempu zvečer

9. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 13 ur

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	2 uri	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	2 uri jogginga, vključno s 45 + 2 x 15 minut v tekmovalni intenzivnosti, 5 minut počitka
SREDA	2h15	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – počitek v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	0	Dan za okrevanje	Nič
PETEK	1h15	Tek Trening 2 <i>Fartlek</i>	1h15 jogginga v naravi, različne intenzivnosti, odvisno od terena ali občutkov
SOBOTA	1h15	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	3000 m do 4000 m glede na vašo stopnjo. Serije s tekmovalno intenzivnostjo.
NEDELJA	5 ur	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost</i>	4h30 trening v zmernem tempu zjutraj, vključno z 2 x 1 uro v tekmovalnem tempu. Tako sledi 30 minut jogginga.

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 13 ur

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo stopnjo: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	2 uri	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	2 uri jogginga, vključno s 3 x 30 minutami tekmovalne intenzivnosti, 3 minute počitka
SREDA	2 uri	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – okrevanje v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	0	Dan za okrevanje	Nič
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Fartlek</i>	1 ura jogging V naravi, različna intenzivnost odvisno od terena ali občutkov
SOBOTA	1h15	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	3000 m do 4000 m glede na vašo stopnjo. Serije v tekmovalni intenzivnosti
NEDELJA	5 ur	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Race intenzivnost</i>	4h30 dolga razdalja v zmernem tempu zjutraj, vključno s 5 x 30 minutami v tekmovalnem tempu. 1 ura jogginga tekmovalne intenzivnosti zvečer

11. teden

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 10 ur

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo raven: učenje, vadba s plovcem. Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h30	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1h30 jogging, vključno s 3 x 20 minutami v tekmovalni intenzivnosti, 5 minut počitka
SREDA	1h30	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Počitek – dolga razdalja v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	0	Dan za okrevanje	Nič
PETEK	1 ura	Tek Trening 2 <i>Intenzivnost do laktatnega praga</i>	1 ura jogginga, vključno s 3 x 5 minutami v tempu za 10K s 5 minutami jogginga za počitek
SOBOTA	1h15	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	3000 m do 4000 m glede na vašo raven. Serije v tekmovalni intenzivnosti
NEDELJA	3h30	Kolesarjenje in tek Dolga razdalja <i>Vzdržljivost + večja intenzivnost</i>	3 ure dolge razdalje pri zmernem tempu zjutraj, vključno s 4 x 15 minutami v tekmovalnem tempu. Tako sledi 30 minut jogginga

SKUPNI ČAS TRENINGOV: 6h30 (brez dogodka)

Dan	Trajanje	Disciplina in teme	Vsebina
PONEDELJEK	1h15	Plavanje Trening 1 <i>Vzdržljivost in intenzivnost</i>	2500 m do 4000 m glede na vašo raven: učenje, vadba s plovcem Serije pri visoki intenzivnosti
TOREK	1h15	Tek Trening 1 <i>Vzdržljivost intenzivnost</i>	1h15 jogging, vključno s 3 x 10 minut v tekmovalni intenzivnosti, 5 minut počitka
SREDA	1h15	Kolesarjenje Trening 1 <i>Vzdržljivost</i>	Dolga razdalja – počitek v osnovnem vzdržljivostnem tempu
ČETRTEK	1h15	Dan za okrevanje	1h15 serija s tekmovalno intenzivnostjo, vključno z 2 x 10 minut v tekmovalnem tempu
PETEK	45 minut	Plavanje Trening 2 <i>Vzdržljivost in tehnika</i>	1500 m do 2000 m glede na vašo stopnjo. Serija s tekmovalno intenzivnostjo
SOBOTA	45 minut	Kolesarjenje in tek <i>Spoznavanje proge</i>	30 minut na progi + 15-minutni tek v jogging tempu
NEDELJA		Triatlon	Želimo vam prijetno tekmo!