

Årsplan for træning i HGATM-tri. afdeling

Træningen i klubben er planlagt for sæsonen gående fra opstart i september/oktober frem imod en stævnesæson med start i april/maj måned.

Klubbens bredde rækker bredt over mange forskellige distancer og mange forskellige ambitions niveauer – lige fra nybegynder på korte motions-distancer til erfarne/konkurrence-”mindede” atleter på både korte og lange distancer. Ligeledes ses der endnu mere nu end før en stor difference i medlemmernes aldersspredning og indbefatter børn og unge såvel som voksne og ældre.

Grundet den store spredning på folks niveauer samt forskelligheden i deres ambitioner/målsætninger er valget af trænings-metode forholdsvis oplagt – de vigtigste punkter for alle er at blive undervist i et godt teknisk fundament, samt at få opbygget en funktionel styrke, der både kan holde atleterne bedst muligt ude af skader og samtidigt give dem et godt fundament til at løfte sig til højere fysisk/teknisk niveau.

Det må forventes af atleter, der ønsker at træne på elite/supermotionist-niveau, selv er disciplinerede nok til at lave en vis mængde ”egen-træning” (evt. sammen med grupper i klubben – som typisk aftales over FB) evt. med vejledning fra klubbens trænere (eller evt. fra egne engagerede trænere)

Når der er trænere til træningen, forventes det at alle atleter, der deltager i træningen følger programmet anvist af træneren (dette kan undtages hvis man giver den enkelte træner besked og der er plads – og der **skal** gøres opmærksom på at man ikke følger dagens program og man skal være opmærksom på altid at give plads til de andre atleter som følger programmet).

På de efterfølgende sider vil årsplanen blive gennemgået i den overordnede struktur og senere følger strukturen for de enkelte discipliner:

Off-season – september/oktober

Grundtræning – november/december/januar

Base – Build – februar/marts/april

Peak – Build – Peak – stævnesæson april – september

Igennem disse perioder vil vi gå igennem forskellige intensiteter og her gennemgås niveauerne:

	Beskrevet intensitet	Pulsniveau	Borgskala
A-/(subaerob tærskel)	Laveste intensitet	Til 30 slag under FTP	Let at snakke (6-10)
A+/(aerob FTP)	Lav intensitet	Til FTP	Svært at snakke (10-15)
FTP	Høj intensitet	5% <FTP<5%	Snakkegrænse (13-17)
FTP+/(over FTP)	Meget høj intensitet	FTP-FTP+10%	Hyperventilation (16-18)
Sprint/styrke	Max. intensitet	Ikke registrerbar	Udmat <60 sek (18-20)

Valg af træningsmetode:

Overordnet bliver der undervist med udgangspunkt i "modsat periodisering" - fordi planlægningen efter denne metoder giver en god grundtræning for alle og giver mulighed for at alle uanset niveau kan være med- det betyder ikke at atleter tvinges til at træne efter denne metode i deres fritid, men skal bruges til undervisere/trænere for at guide dem i deres planlægning - det kan let kombineres med en atlet der træner efter et "normalt periodiserings-regime".

Største fordel ved at undervise efter den valgte form er at atleterne selv kan gå hjem og få nogle "grundkilometer" i kroppen så trænerne ikke skal bruge tid på lange, langsomme træningspas med inaktive trænere på kanten/sidelinjen og da vi også er begrænsede både på træningstider og træner-ressourcer er dette den absolut bedste undervisningsmetode.

Årets gang:

På de følgende sider gennemgås årets gang slavisk fra off-season til stævne sæson med forslag til interval-længder:

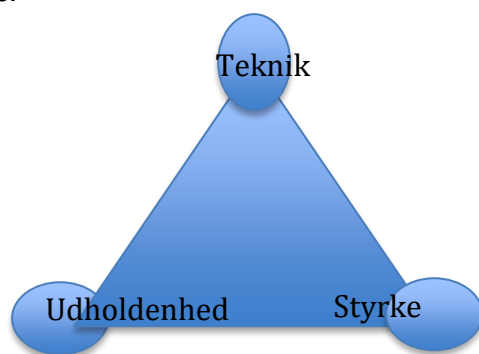
September/oktober

Opstart **Off-season**, samt evt. afslutning af stævne-sæsonen.

Her vil det være optimalt at optage nye atleter i klubben som kan få en grundig introduktion samt alle (næsten alle) atleter træner samme struktur.

Her vil vi snakke målsætninger for næste år (store mål) og evt hjælpe med planlægningen af denne.

Selve træningen



Det helt specielle ved denne del af året er at der generelt trænes med meget lav intensitet, lav kadance i alle discipliner og dermed lav puls-niveau (pulsens måles som regel ikke, men kan gøres for at holde intensiteten nede).

Dette er stedet/tidspunktet hvor der øves "tilbagevenden" til normal struktur i træningen – vi begynder at svømme indendørs igen, cyklerne kommer på hometrainers og vi starter et "normalt" struktureret træningsforløb op m.m.

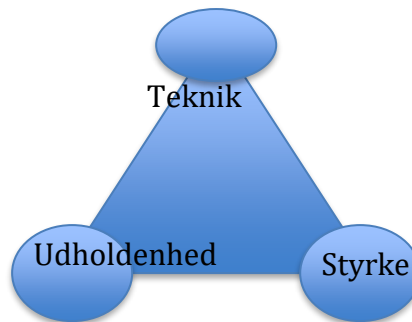
Her er et perfekt sted at lave store ændringer i træningen som f.eks.

- ny løbestil, nye sko
- bikefit/ny cykel
- markant kostændring
- opstart af smidighedstræning/styrketræning anden form for krydstræning eller anden sportsgren som kan give noget niveauændring for tri-træningen på lang sigt.

I selve træningen i klubben vil der blive lagt op til stor teknisk fokus – det er her grunden skal opbygges – korte trænings distancer uden intensitet, men med stor fokus på korrekt udførelse.

Al træning vil foregå i A- og A+ niveau og det anbefales at der begyndes på struktureret styrketræning – enten på funktionsstyrkeholdet, hjemme eller i fitness-center – Det anbefales at man modtager god undervisning i træningen så den er tilpasset tri-verdenen og dermed både kan hjælpe med forebyggelse og præstation – vigtigt igen er at der ikke trænes med super høj puls, men fokus på ren styrke og neurologisk funktion (mere om dette tilgår...)

November/december/januar (grundtræning)



Her begynder den mere "seriøse" del af træningen fokus er som i **Off-season** – forskellen er at der nu skal lidt flere timers træning på. Det anbefales at hver atlet mindst har 2 pas i hver disciplin pr. uge (inklusive hjemmetræning).

Det anbefales at atleterne bruger mindst 80 % af deres træningstid på teknisk fokus – hvilket i praksis betyder at træningen må ikke blive hårdere end atleten kan have hovedet med og tænke over det der udføres – intervallerne må heller ikke blive så lange at fokus tabes og dermed giver anledning til dårligere teknisk udførelse.

I stedet for at lave intervaller med dårligere teknik og højere kadence bliver fokus mere og mere styrke-prægede og vil udfordre atleten til at kunne holde teknikken selv under tungt pres – dvs.:

Intervaller af ca 30 sek -3 min længde, fokus god teknik (lav kadence så den gode teknik kan opnås), tungt pres = lav puls, men kan mærkes i arme og ben alt efter hvad der trænes

Denne træning gør atleterne i stand til at udføre disciplinerne med stor teknisk fokus samt bygger deres grundstyrke op så de er klar til de højintensive intervaller senere på sæsonen.

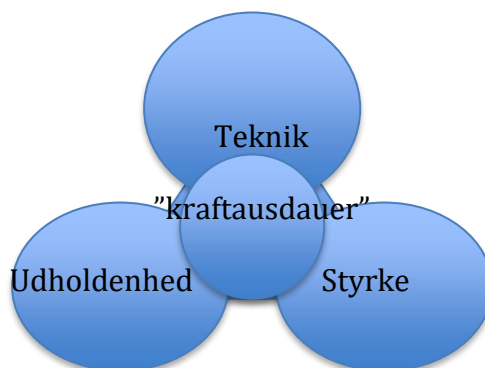
Den "gode" teknik vil i denne periode også indeholde intervaller med høj kadence (men her uden pres) – eks. Lavt gear på cyklen, svømning med knyttede hænder, løb med korte/trippende skridt – igen er disse intervaller under 3 min. længde og med lav puls (ikke over FTP)

Træningen her vil ligeledes ligge primært i A- og A+ med enkelte intervaller oppe i FTP sidst på perioden, samt korte intervaller som sprint-intervaller i "Sprint/styrke" intensitet gennem hele perioden.

I denne periode er det vigtigt for atleter der gerne vil lave langdistance stævner som hel og halv Ironman og Lang-tri at de uden for den strukturerede klubtræning får lavet nogle længere ture i alle 3 discipliner – det anbefales som min. 1 tur pr disciplin om ugen og denne skal foregå ved **A- intensitet** (fokus god teknik samt god position i vandet, på cyklen og under løbet)

Det opfordres her til at lave struktureret funktionel styrketræning 2-3 gange om ugen samt minimum 1 gang med fokus på smidighed (gerne umiddelbart inden svømning!!!)

Februar/marts/april (Base-Build)



I denne periode skal der noget mere fart i træningen – stille og rolig går fokus fra at være meget fokuserede omkring de enkelte grundelementer til at kombinere flere elementer på en gang – som f.eks. både god teknik, højt pres (tung gear, håndplader, lange skridt etc.) og kombinerer disse med højere og højere kadence... - dette giver en markant forøgning i hastigheden på de enkelte discipliner, men giver selvfølgelig også et markant løft i intensiteten og dette må helst ikke gå for meget ud over den gode teknik – dette kræver stor koncentration fra både atlet og træner – men med en god grundtræning burde teknikken kunne holdes og først sidst i marts, først i april er det ok med enkelte pas hvor fokus må glide væk fra teknik og 99 % over på hastighed (dette er dog kun enkelte pas i hver disciplin og kun få intervaller max 5 og max 3 min pr. interval pr. disciplin ugentligt).

For både kort, men specielt for langdistance atleter anbefales det i denne periode at lave "kraftausdauer-intervaller" – dette er kun for rutinerede atleter med mindst 2 sæsoner under bæltet da teknikken skal være på plads for at minimere skadesrisikoen.

I alt sin enkelthed går denne trænings-teknik ud på at man på cyklen sætter gearvælgeren i tungest mulig gear, man kan træde, med lav kadence (40-60), højt pres, god teknik og gerne i intervaller af længere varighed 2-15 min – dette skal dog gøres med varsomhed og stille og roligt introduceres i korte interval-længder med højere kadencer (omkring 60) og stille og roligt bevæge sig mod længere intervaller med lavere kadencer og højere pres.

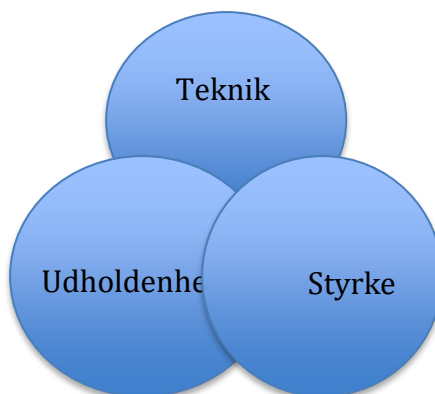
På svøm foregår det med håndplader og for løb er det lange skridt (bakker) – og lav kadence.

Ud over disse grundtræningsintervaller skal der fokuseres på at atleterne kender deres grænser – vi vil bl.a. lave FTP test i alle discipliner i træningen (atleterne anbefales at gøre dette løbende, hver 6-8 uge, for at holde sig orienteret omkring form og styrkeforhold)

I denne periode vil der være intervaller af alle intensiteter men specielt fokus på FTP og FTP+ niveauer, da disse gerne skal løftes mest muligt inden stævnesæsonen – det er i dette intensitets-område alle kortdistance atleter kører deres stævner

For langdistance atleter skal der yderligere køres, løbes og svømmes nogle længere intervaller i forventet race-pace. – det betyder for atleter i god form ca. 80 % af deres FTP og for atleter i knap så god aerob form ca. 65 % af deres FTP

April – august (Peak – Build – Peak)



Denne del af sæsonen er straks mere besværlig at undervise i da folk har stævner spredt ud over sommeren og af meget forskellige længder.

Dette betyder at træning meget er lagt op til folk selv, og at man selv er ansvarlig for at regulere i ens intensitet og generelle træningsmængde.

I klubbens regi vil vi fokusere på en varieret træning og prøve at planlægge lidt efter hvordan stævneaktiviteten ser ud dog må folk selv melde til og fra – man er selvfølgelig altid velkommen til træningen, men vi går ud fra flere sidder intervaller over eller holder et lavere/højere niveau end det der er valgt af træneren – dog skal man stadig være opmærksom på at det er atleter, der følger programmet, som har første prioritet og alle andre giver plads hvis det er nødvendigt – samtidig opfordres det til at man ikke møder op og ”trækker” andre atleter ned hvis man selv er træt, men hellere ”hepper” med på de andre når man selv sidder over – det drejer sig og god og fornuftig trænings-kultur – giv plads til hinanden og snak når der er tid (ikke midt i forklaringer/øvelser).

Generelt vil træningen foregå med intervaller af høj intensitet, kort varighed og så god teknik som muligt.

Der vil også blive udbudt fælles cykelture af længere varighed – disse bliver grundtræning i A- niveau med indlagte spurte, intervaller af forskellig varighed/intensitet.

Umiddelbart inden stævnesæsonen introduceres atleterne til supplerende træning som plyometrisk træning, samt eksplosiv styrketræning (det er dog på atleternes eget ansvar at de har deres grundtræning på plads inden der deltages i dette – pga. Forøget risiko for skader)

Det meste træning i denne periode forgår i FTP og FTP+ samt sprint/styrketrænings niveau – dvs. Træningen er meget krævende og som træner skal man være specielt opmærksom på evt. nye atleter eller skadede atleter som skal afholdes fra de hårdeste pas.

Selvfølgelig er det i sidste ende atleterne selv der skal vurdere om de er klar til træningen og det er helt tilladt at hoppe fra midt i et pas – så længe man bare ikke genere de andre som er i gang med træningen.