

Anna Svensson v. 1-12

___x___ Uppbyggnadsperiod 1 ___ Uppbyggnadsperiod 2 ___ Förberedelseperiod ___ Tävlingsperiod 1 ___ Nyuppbyggnad ___ Tävlingsperiod 2 ___ Övergångsperiod		Upplevd återhämtning: +3 maximalt återhämtad +2 mycket väl återhämtad +1 väl återhämtad 0 -1 dåligt återhämtad -2 mycket dåligt återhämtad -3 minimalt återhämtad	Upplevd träning: +3 extremt pigg/toppform +2 mycket pigg +1 pigg 0 -1 trött/lite seg -2 mycket trött -3 extremt trött
---	--	---	---

Vecka 5-6 medel

Dag	Pass	Detaljer	Egna kommentarer	Upplevd återhämt	Upplevd träning
mån fm					
mån em					
tis					
	Sti/G2 rpm 60 4(8-2) avsluta med 4+2 mS, och därefter 15 min bålstyrka enl separat program	Styrkeintervaller G2 intensitet, 4 st 8 min med 2 min vila, kadens kring 60. Avsluta med 4 stående och 2 sittande motorikspurter			
ons					
	Löpning G1 0.45 inkl 15- 20 min naturlig intervall efter dagsform, intensitet mellan G2 och AT				
tor					
fre					
	AS Prog C	Allmän styrketräning med fria vikter inkl bålstyrka enligt separat program			
lör	ATi 3(12-8) Borg 15, högst 16!!	Tröskelintervaller Fokusera på att hitta din AT och din optimala kadens			
sön	G1 3.00 inkl G2 10 min i början, och 4+2 aIS sista timmen.	Distans 3 timmar, inkl snabbdistans 15 min i början. Avsluta med 4 stående och 2 sittande spurter på tung växel			

Vikt	61	Vilopuls	65	Summa:		
Hb		Maxpuls	198			

Övrigt:

Hur ser det ut framöver vad gäller arbete och familj? Mer eller mindre tid för träning på sportlovet?

G1	55-70%	Borg 11-13	AT	anaerob tröskel	Sti	Styrkeintervaller	©Mattias Reck 2008
G2	70-80%	Borg 13-15	AT-	strax under tröskel	SnU	Snabbhetsuthållighet	
AT-	80-85%	Borg 15-16	AT+	strax över tröskel	aIS	alaktacid spurt låga rpm (5-6 sek)	
AT	ca 85%	Borg 15-17	AS	allmän styrka	mS	motorikspurt maximala rpm (8-12 sek)	
AT+	85-90%	Borg 16-18	B	Borg-skala	6+4	6 stående och 4 sittande	
Smax	90-95%	Borg 18-19					
Max	95-100%	Borg 19-20					