

Vår samarbeidspartner [Polar](#) har sammen med triathlonlegende Arild Tveiten fått utarbeidet et forslag til treningsprogram fram mot Oslo triatlon. I følge Tveiten skal selv nybegynnere innen triatlon klare sprint distanse med stil, så lenge de trener målrettet og med kontinuitet. Og trenger du en treningspartner og motivasjonsskaper kan vi varmt anbefale noen av de flotte [produktene til Polar](#), for den dedikerte triatlet er toppmodellen og selve triathlonklokken [V800](#) et naturlig valg (som også Arild bruker), men bestselgeren [M400](#) byr på mange av de samme funksjonene til en mye lavere pris. For den nybegynneren som ønsker å komme igang med pulstreninge trenger man ikke mer enn en [Polar Bluetooth pulssensor](#) som kan brukes sammen smarttelefonen og den supersmarte treningsapplikasjonen Polar Beat, blir et svært overkommelig innsteg for alle. Men husk å ikke ta med deg telefonen på svømmeetappen :-)

## Treningsprogram fram mot Oslo Triatlon

Dette programmet er beregnet for de som er helt ferske innen triatlon og skal prøve seg på kort distansen under Oslo triatlon. Men selvfølgelig: Har du vært med på triatlon før, og bare ønsker deg ett enkelt og bra treningsprogram fram til Oslo triatlon så er det bare å sette i gang og følge programmet.

Jeg opplever at mange som trener regelmessig i dag er opptatt av å prøve å trene mest mulig "riktig" og de leser seg opp på all verdens treningslitteratur. Og resultatet er at de rett og slett ikke ser skogen for bare trær. Altså de gjør det for komplisert og klarer ikke å fange helheten. Dette programmet baserer seg på noen enkle prinsipper som intensitetsstyring av trening, men det viktigste er at programmet er enkelt, realistisk og det er kontinuitet og en plan i programmet fra første periode til konkurransestart lørdag 8. August.



*Arild Tveiten er tidligere topputøver i triatlon, med mange fine resultater i Oslo Triatlon bak seg på Olympisk distanse 2:09:44 (2011) og 2:18:31 (2013). Han jobber nå som sportssjef ved Norges Triatlonforbund og ansvarlig for elitesatsingen – "På vei mot Rio", og medforfatter i boken 'Best i løping'.*

### Noen enkle grunnprinsipper:

- Det er **realistisk**: Det er basert på 4 ukentlige treningsøkter. Det klarer alle hvis de vil. Du blir ikke verdensmester på dette programmet, men er du ny i sporten så klarer du å gjennomføre kort distanse i Oslo med stil.
- **Kontinuitet**: Jeg har ikke troen på at periodisering av treningen er veien å gå hvis du skal trene 4 ganger i uka. Trener du 4 ganger i uka, så er det viktigste at du får gjennomført disse øktene hver uke i alle uker fram til start.
- **Variasjon**: Det er klart at treningen bør varieres og det må ikke være det samme fra uke til uke. Jeg varierer med lengden og intensiteten på øktene. Hva slags intervaller som kjøres på harde økter vil også variere fra uke til uke.

- **Intensitetsstyring:** Jeg har stor tro på å variere mellom rolig og hard trening. Til det så anbefaler jeg å bruke en pulsklokke. Og i programmet nedenfor så refererer vi til pulssoner når vi angir hva slags intensitet du skal kjøre på de forskjellige treningsøktene.
- **Overgangssøker:** Det er å øve på å løpe etter å ha syklet, er lurt. Det å kombinere sykkel med løping gjør at man klarer å slå to fluer i ett smekk, og det er derfor effektive bruk at tiden du har til rådighet.

### Litt mer om trening:

- Det er lov å trene mer hvis man får tid til dette, men prøv å unngå å få for mange hull med uker hvor man trener mindre.
- En lett måte å få litt ekstra trening på, er å sykle til og fra jobb og ellers legger inn aktiviteter som gjør at man får pulsen opp litt ekstra. Dette kan greit gjøres i tillegg til selve programmet.
- De lengste øktene er en kombinasjon av sykkel og løpstrening som en økt. De er 2t lange på det meste.
- Svømmingen: Dette er nok utfordringen for mange, og nivået på svømmingen for dere som følger dette opplegget vil være veldig varierende. Det er derfor vanskelig å lage ett fast og enkelt opplegg som vil passe for alle. Men noen ting å tenke på:
  - o Har du muligheten til å være med på en fast svømmetrening hvor du kan få veiledning av svømmetrener, så velg det.
  - o Programmet er lagt opp med basseng svømming i første periode og utesvømming i 2. Og 3. periode.
  - o Det er lagd noen enkle forslag til økter både i basseng og åpent vann som dere kan bruke som utgangspunkt. Men her er det viktig å ta utgangspunkt i eget nivå og justere opp eller ned i forhold til nivået sitt.

Tabell med intensitetssoner basert på Olympiatoppens intensitetsskala:

Intensitetssoner	Prosent av makspuls	Opplevd anstrengelse
Sone 1 (I-1)	60-72%	Rolig langtur. Du løper/ sykler/ svømmer lett og ledig og kan uanstrengt føre en samtale med din treningspartner
Sone 2 (I-2)	72-82%	( hurtig)Langtur. Vil fortsatt oppleves som relativt rolig. Man kan føre en samtale, men man hiver litt mer etter pusten
Sone 3 (I-3)	82-87%	Terskeltrening. Man kjenner at man jobber, men det oppleves likevel som relativt greit. En intervalløkt i sone 3 skal alltid klare å gjennomføres med samme fart eller litt høyere fart på slutten. Klarer man ikke det ligger man i for høy intensitet. Mulig å snakke i korte setninger

Sone 4 (I-4)	87-92%	Her kjenner man at man tar i. Men man har fortsatt litt kontroll og man tar seg ikke helt ut. Men man er godt sliten etter en slik økt. Det er vanskelig å føre en samtale.
Sone 5	92 -97%	Her jobber man hardt og føler man jobber så hardt man klarer. Men ikke mer enn at man akkurat klarer å holde farten på intervallene. Umulig å føre en samtale.

### Forklaring til intensitetssoner:

Jo mer man trener, jo viktigere er det å skille mellom rolig og hard trening. En toppidrettsutøver i triatlon i Norge i dag vil stort sett fordele treningen med trening i sone 1 og i sone 3. Og fordelingen er ca 80-20 mellom de sonene. Det er selvfølgelig litt trening i de andre sonene også, men totalt sett veldig lite i sone 4 og 5. For dere som skal trene 4 ganger i uka så trenger man ikke å være like kategorisk, selv om å skille mellom rolig og hard trening fortsatt er viktig.

De rolige øktene vil da foregå i sone 1 og sone 2. Og intervaller i sone 3 og 4. Og litt i sone 5.

Når jeg i programmet skriver en økt i I-1 ( sone 1) så betyr det ikke så mye om en del av det er i I-2 ( sone 2). Men du bør ikke ha hele økta i sone 2

På intervaller når jeg skriver I-3( Sone 3) så er det heller ikke farlig om du går litt over i puls. Det du skal huske på at du alltid skal klare å fullføre intervallene i samme fart hele veien, eller med litt høyere fart på slutten.

Pulssonene er basert på % av maksipuls.

Det kan være greit å vite at det er forskjell i treningssonene på sykkel og løp. Enkelt forklart kan man si at man bruker flere og større muskelgrupper når man løper enn når man sykler og det gjør at den maksimale pulsen er høyere på løping enn på sykkel. En enkel tommel finger regel er at pulsen på løp er 10 slag høyere i alle pulssoner.

På svømmingen så bruker vi I-soner for å angi intensiteten på økta, men her er det nok like greit å bruke opplevd anstrengelse som indikator for belastningen. Erfaringsmessig så er det ikke så lett å se på pulsen når man svømmer, og derfor kan det være lettere og bedre og bruke andre mål for intensiteten på svømmingen.

### Og så var det programmet da:

Jeg deler dette inn i tre deler:

1. Juni måned: komme i gang og får gode rutiner på treningen. Gradvis økning av treningsmengden og total lengde på intervaller innenfor de 4 dagene i uka som er satt av til trening.
2. Juli: 4 uker med god trening. Litt mer spesifikke overgang søkter og litt mer intervalløkter
3. De to siste ukene fram til løpet: høyere intensitet på øktene og konkurransespesifikk trening.

## Første del av treningsperioden: - Juni

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>22</b> (30.5-5.6)	Løping: 30min I-1	Sykling: 1t I-1	Svømming: 45min. Teknikk fokus – Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>23</b> (6.6-12.6)	Løping: 30min I-1	Sykling: 1t I-1	Svømming: 45min. Teknikk fokus – Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>24</b> (13.6-19.6)	Løping: 40min I- 1	Sykling: 1t15min I-1	Svømming: 45min. Teknikk fokus – Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>25</b> (20.6-26.6)	Løping: 50min I-1	Sykling: 1t 30min I-1 + 15min rolig løp I1	Svømming: 60min. Teknikk fokus – Se program	Sykling + løping: 1t.30min sykling + 30min løping - Se nedenfor

### Svømmeprogram:

Alle har lik oppvarming:

400m variert svømming. Deretter 4\*50m Teknikk fokus. Prøv å svømme så riktig teknisk som du klarer. Ta god pause mellom hver 50m.

Etter hoveddelen av økta svømmer dere 200m rolig til slutt.

### Hoveddel:

Uke 23: Hovedserie på 12\*50m jevn svømming. Pause: 30 sekunder mellom

Uke 24: Hovedserie på: 100m +2\*50m pause 30sekunder mellom. Gjenta 4 ganger

Uke 25:Hovedserie på: 200m-100m-2\*50. Pause 30sekunder mellom.Gjenta to ganger

Uke 26: Hovedserie på: 2\*400m kontinuerlig svømming. 1 minutts pause mellom.

### Sykkel + løpsprogram på Dag 4:

Alle disse øktene har oppvarming ca 15min først før du begynner med intervallene. Når du skal løpe etter syklingen så begynner du så fort som mulig etter syklingen. Det er ett poeng at du starter løpingen med en gang etter at sykkeløkten er fullført.

Uke 23: Sykkel intervall: 3\*4min I-3 p 1min. Løping: 5\*2min I-3 p1min

Uke 24: Sykkel intervall: 3\*5min I-3 p 1min. Løping: 5\*3min I-3 p1min

Uke 25: Sykkel intervall: 3\*6min I-3 p 1min og 30sekund. Løping: 5\*3 min I-3 p1min

Uke 26:Som uke 25

## Andre del av treningsperioden: - Juli

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>26</b> (27.6-3.7)	Løping: 1t I-1	Sykling: 1t 30min I-1 + 30min rolig løp I1	Svømming: 60min. Teknikk fokus – Se program	Sykling + løping: 1t.30min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>27</b> (4.7-10.7)	Løping: 1t Intervaller I-3	Sykling: 1t30min I-1	Svømming: 30min. Utendørs – "Open Water" Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>28</b> (11.7-17.7)	Løping: Intervaller1t I-3	Sykling: 1t30min I-1	Svømming: 30min. Utendørs – "Open Water" Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>29</b> (18.7-24.7)	Løping: Intervaller1t I-3	Sykling: 1t 30min I-1 + 30min rolig løp I1	Svømming: 40min. Utendørs – "Open Water" Se program	Sykling + løping: 1t.30min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>26</b> (25.7-31.7)	Løping: Intervaller 1t I-3	Sykling: 1t 30min I-1 + 30min rolig løp I1	Svømming: 45min. Utendørs – "Open Water" Se program	Sykling + løping: 1t.30min sykling + 30min løping - Se nedenfor

### Løpsprogram på dag 1:

I denne perioden legger jeg også inn en intervalløkt på mandager. Den blir I-3 intensitet de to første ukene og så blir det korte og harde intervaller de to siste ukene i denne 4 ukers perioden.

Uke 27: Oppvarming 10min rolig jogg -5\*4min I-3 p1min – Resten av økta rolig jogg

Uke 28: Oppvarming: 10min rolig jogg -7\*3min I-3 p1min –Resten av økta er rolig jogg

Uke 29: Oppvarming: 10min rolig jogg – 3\*4min I-4 p2min – 5\*1min I-5 p1min – Resten av økta er rolig jogg

Uke 30: Som uke 29

### Svømmeprogram:

I denne perioden så er det lagt opp til utendørs svømming eller Open Water svømming som det ofte kalles. For å svømme ute så bør man ha en våtdrakt slik at det ikke blir for kaldt.



Øktene her er på 30-45min og er dermed korte og effektive. Det er mer kontinuerlig svømming, men også litt intervaller lagt inn på disse øktene.

Uke 27: Oppvarming 10minutt rolig svømming-2\*5min hardt I-3 (en farten du klarer i konkurranse. Ca I3) med 2min pause mellom -8min rolig

Uke 28: Oppvarming 10minutt rolig svømming-10min hardt I-3 -10min rolig

Uke 29: Oppvarming 10min rolig svømming-3\*5min hardt I-3Pause 2min -5\*30/30. I-5 30 sek veldig hardt og 30 sekund veldig rolig

Uke 30: Oppvarming 10min rolig svømming -15min hardt I-3 -5min rolig -5\*30/30 – I-5 10min rolig

#### **Sykkel + løpsprogram på Dag 4:**

I denne perioden skal vi fortsette som forrige periode de to første ukene, mens vi de to siste ukene i denne perioden skal øke intensiteten på denne økta.

Uke 27: Sykkel intervall: 4\*6min I-3 p 1min. Løping: 5\*3min I-3 p1min

Uke 28: Sykkel intervall: Som forrige uke

Uke 29: Sykkel intervall: 3\*5min I-4 p 2min. Etter siste intervall går man rett på løping og løper 5min i konkurransefart- Deretter 2 min rolig, før man løper 5\*2min I-4 p1min – Rolig siste del

Uke 30: Som uke 29



*Arild i godt tempo inn i Maridalen i en av de vakreste delen av sykkletappen i Triatlonserien under Oslo Triatlon 2012.*

## Tredje del av treningsperioden: - August -Formtopping

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>31</b> (1.8-7.8)	Løping: 45min Intervaller I-4	Sykling: 1t30min I-1 + 30min rolig løp	Svømming: 30min. Utendørs – "Open Water" Se program	Sykling + løping: 1t.15min sykling + 30min løping - Se nedenfor
<b>32</b> (8.8-13.8)	Løping: Intervaller 30min I-4	Sykling: 1t I-1 +20min rolig løp	Svømming: 30min. Utendørs – "Open Water" Se program	Konkurransen: Oslo triathlon. Lykke til!

Dette er de to siste ukene fram mot løpet, og vi reduserer litt på mengden og opprettholder og øker litt på intensiteten.

### Løpsprogram på dag 1:

Uke 31: Oppvarming 10 min rolig jogg- 5\*2min I-4- p2min og 5\*1min I-5 p1min. Resten av økta er rolig  
Uke32: Oppvarming 10min rolig jogg -6\*1min I-5 p1min – Resten av økta rolig jogg

### Svømmeprogram:

Uke 31: Oppvarming: 10min rolig svømming – 3\*4min hardt I-4 p2min rolig svømming – Resten rolig  
Uke 32: Oppvarming: 10min rolig svøm -5\*30/30 I-5 – Resten er rolig

### Sykkel + løpsprogram på Dag 4:

Uke 31: Som i uke 29 og 30  
Uke 32: Oslo Triathlon!



Arild ved Målgang Intersport Oslo Triathlon 2012.

Lykke til!

/Arild Tveiten