

Här ska tränas!

Datum

Så här tränar jag idag.

Namn:har tränat regelbundet i år.
Träningsmängd i vecka idag i tillfällen, antalet timmar & km

Mål för träningen!

Kortsiktiga MÅL:
.....

Långsiktiga MÅL:
.....

Behöver speciellt förbättra: _____

Antal träningstillfällen i veckan, i timmar och km

Veckoplanering

se info på baksidan

	Träningsform		Kilometer		Kommentar
	fm	em	fm	em	
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					
Summa					

Se möjligheterna!

Pantern

Träningsformer

KD (kortdistans): 5-7 km

MD (medeldistans): 13-15 km

LSD (long slow distance): 2-4 timmar

SD (snabbdistans): snabbare än tävlingsfart

TT (tempoträning): 2-3 km snabbare än tävlingsfart

LI (lång intervall): arbetsperioder i minuter

KI (kort intervall): arbetsperioder i sekunder

F (fartlek): teknik i olika tempop

NI (naturlig intervall): utnyttja naturens skiftningar

AT (alternativ träning): ej grennära

Smid (smidighet - typ gymnastik)

Vila

Förslag till veckoträningsupplägg

Pass	Träningsform	Nyborjare	Erfaren
1	KD	5 km	8 km
2	LSD	15 km	22-35 km
3	KI - LI	10 km	10 km
4	AT		
5	F		8-10 km
6	MD		13-15 km
7	SD		6-8 km
8	NI		6-8 km
9	Smid		
10	MD		15-17

Pantern igen