

Aktiviteter för Julita triathlon mars-maj 2016

VECKA 9

Tisdag 1/3 TRÄNING (samarrangemang): Löpskolning tillsammans med Sköldinge IF och Katrineholms orienteringsklubb i Valla

Torsdag 3/3 TRÄNING (ordinarie pass): Styrka & kondition i Julita eller Bie

Söndag 6/3 TRÄNING (extra pass): Långpass på Cykeltrainer under Vasaloppet i Julita

VECKA 10

Tisdag 8/3 TRÄNING (ordinarie pass) och TEST (maxpulstest): löpning backintervaller i Katrineholm

Onsdag 9/3 TRÄNING (samarrangemang): KK-joggen i Katrineholm

Lördag 12/3 11:00 FÖRELÄSNING: träningslära och träningsplanering, 13:00 TRÄNING (extra pass): löpning långdistans, 16:00 KICK OFF: Julita triathlon säsong 2016 i Julita

VECKA 11

Tisdag 15/3 TRÄNING (extra pass): Simning crawlträning inomhus i Duveholmshallen

Torsdag 17/3 TRÄNING (ordinarie pass) och möjlighet till TEST (maxpulstest): löpning tempointervaller i Katrineholm

VECKA 12

Tisdag 22/3 TRÄNING (ordinarie pass) och möjlighet till TEST (maxpulstest): spinning i Katrineholm

VECKA 13

Måndag 28/3 LOPP (ev samåkning): Påskmällen i Enhörna 5km/10km löpning

Torsdag 31/3 TRÄNING (ordinarie pass): styrka & kondition i Julita eller Bie

Söndag 3/4 10:00 TRÄNING (extra pass): löpning långdistans, 13:00 FÖRELÄSNING: Intensitets- och pulsbaserad träning i Julita

VECKA 14

Tisdag 5/4 TRÄNING (ordinarie pass) och möjlighet till TEST (test av V02max): Coopertest 3km löpning i Julita

Lördag 9/4 TRÄNING (samarrangemang): KK-joggen i Katrineholm

Söndag 10/4 TRÄNING (extra pass) och möjlighet till TEST (mjölksyratröskeltest): 1h cykel - ca 20-40km - i Julita eller Katrineholm

VECKA 15

Onsdag 13/4 LOPP (ev samåkning) och möjlighet till TEST (kapacitetstest): Örebro halvmaraton 21km löpning

Torsdag 14/4 TRÄNING (ordinarie pass): Styrka & kondition i Julita eller Bie

Söndag 17/4 TRÄNING (extra pass) och möjlighet till TEST (kapacitetstest): 2-3h cykel - ca 50-90km - i Julita eller Katrineholm

VECKA 16

Tisdag 19/4 TRÄNING (ordinarie pass): löpning pyramidintervaller i Katrineholm

Lördag 23/4 LOPP (ev samåkning) och möjlighet till TEST (mjölksyratröskeltest): Kumla stadslopp 5km/10km löpning

VECKA 17

Tisdag 26/4 TRÄNING (extra pass): Simning crawlträning inomhus i Duveholmshallen

Torsdag 28/4 KLUBBTÄVLING och TRÄNING (ordinarie pass): 5km terränglöpning i Bie

Söndag 5/1 LOPP (ev samåkning): Väsby duathlon 10km löpning, 40km cykel, 5km löpning

VECKA 18

Tisdag 3/5 TRÄNING (ordinarie pass): Löpning - tempo/backe - eller Cykel utomhus - tempo/backe - i Katrineholm

Torsdag 5/5 - Söndag 8/5 Träningshelg med träningspass & teambuilding i Julita (en eller flera dagar utifrån intresse)

VECKA 19

Måndag 9/5 TRÄNING (samarrangemang): KK-joggen i Katrineholm

Torsdag 12/5 TRÄNING (ordinarie pass): Löpning tempointervaller eller backe i Katrineholm/Bie

Fredag 13/5 LOPP: Katrineholms stadslopp 6,5km löpning

Lördag 14/5 LOPP: Ceresloppet i Katrineholm 65km, 115km eller 150km cykel

VECKA 20

Tisdag 17/5 TRÄNING (ordinarie pass): Cykel utomhus - tempo/backe- i Katrineholm

Torsdag 18/5 TRÄNING (extra pass): Simning utomhus

VECKA 21

Torsdag 26/5 TRÄNING (ordinarie pass): Löpning tempointervaller eller backe i Katrineholm eller Bie

Lördag 28/5 KLUBBTÄVLING: Ölajaren runt 29km tempocykel

Söndag 29/5 LOPP (ev samåkning): Hallsta triathlon olympisk distans och sprintdistans