

Program niveau 1 uge 21-24

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
21	1. Prioritet	3000m	2 timer	+10+10+2+20+15min afj	15min opv. + 10 temp+10min AT + 2pau.+20minAT
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
22	1. Prioritet	3000m	2 timer	10+10+30+15min afjog	10min opvarm. + 10 tempo+ 30min AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	5 timer	04:20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
23	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+(45+2)+10min afjog	AT-pyramide: 5min-10-15-10-5 max. 2min pause imel.
	2. Prioritet	3000m	2 timer	30+60+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:35	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
24	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+45+10min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	