

Program niveau 1 uge 33-36

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
33	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+20+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 10*400m AT + pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Off-bike
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
34	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+20+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*1000m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
35	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+32+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*400m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	60min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:45	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
36	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+10min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 10min AT + 10min afjog
	2. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	30+30+15min	Lidt tempo
	3. Prioritet	3000m	2 timer - rulletur	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		2 timer - rulletur		
Total	Uge	9000m	9 timer	02:35	