

Program niveau 1 uge 37-40

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
37	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 10 tempo+ 2*3000m AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	25+45+20min	Rolig tur med 45min marathon tempo
	3. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet		3 timer - rulletur	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
38	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	10+90+5min	Rolig tur med 90min marathon tempo
	3. Prioritet	3000m	2½ timer - IM tempo	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet		2 timers rul	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
Total	Uge	9000m	8½ timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
39	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	1 Tyren + 20min IM	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	3. Prioritet	3000m	4 timer - IM tempo	45min	Off-bike
	4. Prioritet		2 timer - rulletur	30min	Off-bike
Total	Uge	9000m	10 timer	03:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
40	Man	1000m	2 runder Tyren - fart!		Cykle med race setup/gear
	Tirs			45min	Jogge
	Ons	1000m	2 timers rul		
	Tors			30min	Jogge
	Fre	500m	1 timers rul		
	Lør		Bike check-in	15min	Lunte
	Søn	3,8km	180km	42,2km	RACEDAY! :)
Total	Uge	9000m	10 timer	04:45	