

Program niveau 2 uge 17-20

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
17	1. Prioritet	1500m	2 timer	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	70min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	5 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
18	1. Prioritet	1500m	2 timer	10+5+5+3*(1+5)+15min	10 opv - 5 tempo - 5 jog - 3 x 5 AT (max 1 min pause)
	2. Prioritet	1500m	2 timer	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			45min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	5 timer	03:35	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
19	1. Prioritet	1500m	2 timer	10+5+5+2*(2+10)+15min	10 opv - 5 tempo - 5 jog - 2 x 10 AT (max 2 min pause)
	2. Prioritet	1500m	2 timer	20+25+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			45min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	5 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
20	1. Prioritet	1500m	2 timer	60min	Rolig tur
	2. Prioritet	1500m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	03:00	