

Program niveau 2 uge 33-36

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
33	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	21,1km	IM-tempo. Gerne 10min opvarming + 5 tempo inkluderet)
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+10	15min opvarm. + 15 tempo+ 10 AT + 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	30min	Restitutionstur
Total	Uge	6000m	7-9 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
34	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+30+10min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	30min	Restitutionstur
Total	Uge	6000m	7-9 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
35	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	0+5+3*(10+2)+10min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 3*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	20+45+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	40min	Restitutionstur
Total	Uge	6000m	7-9 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
36	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	30+30+20min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	2000m	2 timer - IM tempo	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - rulletur	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	6000m	7 timer	03:20	