

Program niveau 3 uge 17-20

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
17	1. Prioritet	1000m	1 time	10+10+4*(1+5)+15min	10 min opv - 10 tempo - 4 x 5 min AT (max 1 min pause)
	2. Prioritet	1000m	2 timer	20+25+15min	20 min opv - 25 min tempo - 15 min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	2000m	4 timer	180min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
18	1. Prioritet	1000m	1 time	10+10+5+2*(2+10)+15mi	10 opv - 10 tempo - 5min jog - 2 x 10 min AT (max 2 min pause)
	2. Prioritet	1000m	2 timer	70min	Distancetur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	40min	Rolig tur
	4. Prioritet			35min	Rolig tur
Total	Uge	2000m	4 timer	205min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
19	1. Prioritet	1000m	1 time	10+5+5+5*(1+5)+15min	10 opv - 5 tempo - 5min jog - 5 x 5 min AT (max 1 min pause)
	2. Prioritet	1000m	2 timer	30+25+15min	Konkurrencespecifik distance træning
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	40min	Rolig tur
	4. Prioritet			40min	Rolig tur
Total	Uge	2000m	4 timer	210min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
20	1. Prioritet	1000m	1 time	15+30+15min	30 min opv - 20 min tempo - 20 min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	45min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	45min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	150min	