

Program niveau 3 uge 21-24

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
21	1. Prioritet	1000m	1 time	15+35+15min	Rolig tur evt. med 35min marathon tempo
	2. Prioritet	1000m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
22	1. Prioritet	1000m	1 time	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1000m	2 timer	20+20+10min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	70min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	03:00	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
23	1. Prioritet	1000m	1 time	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1000m	2 timer	20+20+10min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	40min	Rolig tur
	4. Prioritet			40min	Rolig tur
Total	Uge	2000m	4 timer	03:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
24	1. Prioritet	1000m	1 time	70min	Rolig tur
	2. Prioritet	1000m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	03:00	