

Program niveau 3 uge 33-36

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
33	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	2. Prioritet	2000m	2 timer - IM tempo	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	3. Prioritet	(1500m)	2 timer - rulletur	70min	Rolig tur
	4. Prioritet			50min	Rolig tur
Total	Uge	5500m	6 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
34	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	10+5+5+3*(1+5)+15min	10 min opv - 5 tempo - 5min jog - 3 x 5 min AT max 1 min pause
	2. Prioritet	2000m	2 timer - IM tempo	50min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	3. Prioritet	(1500m)	3 timer - rulletur	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	4. Prioritet			45min	Rolig tur
Total	Uge	5500m	7 timer	03:35	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
35	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	10+5+5+2*(2+10)+15min	10 min opv - 5 tempo - 5min jog - 2 x 10 min AT max 2 min pause
	2. Prioritet	2000m	2 timer - IM tempo	50min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	3. Prioritet	(1500m)	3 timer - rulletur	20+25+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	4. Prioritet			45min	Rolig tur
Total	Uge	5500m	7 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
36	1. Prioritet	2000m	1 times - IM tempo	60min	Rolig tur
	2. Prioritet	2000m	3 timer - rulletur	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1500m)	2 timer - rulletur	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	5500m	6 timer	03:00	