

Program niveau 3 uge 37-40

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
37	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	25+45+20min	Rolig tur med 45min marathon tempo
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	3. Prioritet	(1500m)	3 timer - IM tempo	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet				
Total	Uge	5500m	7 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
38	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	10+90+5min	Rolig tur med 90min marathon tempo
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	3. Prioritet	(1500m)	3 timer - IM tempo	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet				
Total	Uge	5500m	7 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
39	1. Prioritet	2000m	1 runde Tyren - fart!	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	2000m	1 runde Tyren - fart!	45min	Off-bike
	3. Prioritet	(1500m)	2 timer - IM tempo	30min	Off-bike
	4. Prioritet				
Total	Uge	6000m	5 timer	02:15	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
40	Man	1000m	10opv 10km fart 10rul		Cykle med race setup/gear
	Tirs			10+5+2*1000+10min	2 korte intervaller
	Ons	1000m	10opv 5km fart 10rul		
	Tors			10+5+1*1000+10min	1 kort interval
	Fre	500m	Rulle		
	Lør		Bike check-in	15min	Lunte
	Søn	3,8km	180km	42,2km	RACEDAY! :)
	Total	Uge			