

Uge 14 4/4-10/4	Mandag Fri	Tirsdag Arb. Hjemme.	Onsdag	Torsdag Er i Århus - når ikke hjem til ALOT	Fredag	Lørdag Arb. weekend	Søndag	Tid
Løb		Tempo: 60 min incl: 4x4 min pace 4:20 2 min pause. + 5x200m max 30 sek. pause.				45-60 min roligt.	Evt. Viking Trail	02:45
Cykel			Rulle til job. Hjem*	120min* selv.				04:30
Svøm		ALOT svøm			Svøm			02:00
Tid		01:00	02:00	02:30	01:00	01:00	00:45	09:15

*Cykel torsdag: 30 min z2, 20 min z3, 5 min z1, 10 min z4, 20 min z2, 3x4min z5 + 2 min rul, 3x1 min all out + 1 min pause, resten z2.

*Cykel onsdag: 120 min incl: 60 min med skift hver 2. min. 80/85-90%. Resten jævnt ved 75%

Uge 15 11/4- 17/4	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag Arbejder hjemme	Torsdag	Fredag	Lørdag Mini tri ALL out!!	Søndag	Tid
Løb			Tempo løb: Progressivt 7 km start 4:45 slut 4:00.				Off bike 30 min roligt.	01:30 + mini tri
Cykel				ALOT træning			90-120 min rul 70-75%	04:30 + mini tri
Svøm		ALOT svøm	Morgen svøm roligt.		Svøm			03:00 + mini tri
Tid		01:00	02:00	02:30	01:00	01:15	02:30	09:00 + mini tri

*tempo onsdag: Husk opvarmning og cool down. Æd den!!

Uge 16 18/4- 24/4 (Hård uge)	Mandag Fri	Tirsdag Arbejder hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag St. bededag	Lørdag Er i sommerhuset Køres bare der.	Søndag	Tid
Løb			T/R job. Roligt begge veje.			Off bike 30 min fast finish/progressivt. Start 5:15- slut 4:15	Tempo: 60 min incl. 3x8 min pace 4:20 + 2 min pause.	03:30
Cykel		120 min*		ALOT træning		120 min*		06:30
Svøm		ALOT svøm			Svøm selv hvis åbent			02:00
Tid		01:00	02:00	02:30	01:00	02:30	01:00	12:00

* Cykel tirsdag: 120 min incl. 2x10km TT fuld hammer. 2. tur hurtigst.

*Cykel lørdag : 120 min incl: 2x(10 min 80%, 10min 85%, 5 min 90% +5 min serie pause) + 10x(1min max/1 min rul)

Uge 17 25/4-1/5	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag Fredericia	Torsdag Fredericia	Fredag	Lørdag	Søndag Rejser til Mallorca her! – havsvøm og løb – ej cykel	Tid
Løb			10x800m intervaller*	Trailman				2:00
Cykel						*150 min		2:30
Svøm		ALOT svøm			Svøm			2:00
Tid		01:00	01:00	01:00		02:30		6:30

*Intervaller onsdag: 1-3 5 km pace + 2 min pause, 4-6 1000m pace + 1:30 pause, 7-8 max pace + 1 min pause.

*Cykle lørdag: 150 min incl: 4x(8 min 85% + 2 min rul) + 10 min rul + 6x(3 min max + 3 min pause) + resten rul ved 70-75%