

Uge 5 1/2 – 7/2	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag ¹	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		60 min tempo som skiftevis hver km 5:00/4:30. husk opvarm 2 km.				Off bike 30 min incl 3x4 min 85%+ 2 min jog pause.	70 min roligt løb. Options: Hvis friske ben, Hedelands løb 12 km gas!	2:40
Cykel			Hjem fra job 75 min.	Hjem fra job 90 min.		HT* 90 min.		4:15
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		2:00	1:15	1:30	1:00	2:00	1:10	8:25

*Hjem fra job onsdag: Opvarm 10 min + 4x6 min 85+% +4 min rul. + resten jævnt tempo.

* Hjem fra job torsdag: Udholdenhed/mængde: 90 min incl. 3x15 min 75-80%. 5 min rul mellem.

*HT lørdag: 10 min opvarm 60-65%, 3x(8min 75-80% + 2min rul), 5 min 65-70%, Tempo blok: 6x(3min 85-90% + 2 min rul), 5 min 65-70%, All out: 10x(30 sek MAX siddende + 60 sek rul) + afrul.

Uge 6 8/2 – 14/2	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Løb x2* ²			Off bike 30 min incl: 3x1km pace 4:20	60 min ROLIGT, nyd turen.	3:45
Cykel				*75 min hjem.		HT 60 min incl: 6x4 min 90%. 4 min pause.		2:15
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		1:00	2:15?	1:15	1:00	1:30	1:00	8:00

*Løb til job, helt ROLIGT!! Gerne omkring pace 5:45. Hjem fra job: Tempo 5x5 min pace 4:20-30 5 min jog mellem. Husk opvarm og cooldown.

*Cykel hjem fra job: opvarm + 2x(5 min 75%+5min 80%+ 5 min 85%) Resten 70-75%

¹ Arbejder hjemme om torsdagen, så der er cykling til og fra job ikke så godt ☺

² Det glæder jeg mig til at prøve!

Uge 7 15/2 – 21/2	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag På ski	Lørdag Ski	Søndag Ski	Tid
Løb			*2x10b					2:15
Cykel				*Hjem fra job.				1:30
Svøm		ALOT svøm			Hvis muligt svøm. ³			1:00 (2:00)
Tid		1:00	2:15?	1:30	1:00			4:45 (5:45)

*Løb til job, helt ROLIGT!! Gerne omkring pace 5:45. Hjem fra job: Tempo 5x5 min pace 4:20-30 5 min jog mellem. Husk opvarm og cooldown.

*cykel hjem fra job torsdag: 90 min incl. 3x10 min 80-85% 5 min rul mellem + 10x(20 sek sprint/40 sek rul)

Uge 8 22/2 – 28/2	Mandag Ski	Tirsdag Ski	Onsdag Ski	Torsdag Ski	Fredag Ski	Lørdag Ski	Søndag Ski	Tid
Løb	60 min incl. 5x1km halv marathon pace. 3 min jog mellem.	45-60 min udfordre terrænet. Off road, lad omgivelserne betemme puls og pace. Gerne god intensitet.	30 min rolig morgen tur inden hytten vågner og morgenmad.	60-75 min mængde, roligt pace 5:30-45.	60 min 5:00/4:25 skiftevis hver km.	60 min incl. 5 km progressivt pace start 5:00 slut 4:15.		
Cykel								
Svøm								
Tid								

³ Ikke muligt – vi pisker rundt og pakker