

Uge 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag FRI	Tid
Løb	Tempo løb 60 min. se bunden*	¹	ALOT 85-90% på tempostykkerne.	30 min off bike helt roligt.		Cross Hedeland		3:30
Cykel				HT se bunden*				1:00
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid	1:00	1:00	1:00	1:30	1:00	1:00		6:30

Tempo løb mandag: 1km opvarm her efter 1km skiftevis pace 5:10-4:40 incl. 1 km cooldown.

HT torsdag: 20 min opvarm/landevejs følelse cadance 90. ikke over 80%. Herefter 10x20 sek. Spring/40 sek rul. 5 min pause 2x7 min stigende puls op til max. 3 min pause melle. Resten cooldown.

Uge 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb	Tempo + interval afslutning		ALOT løb max 85% på tempostykkerne.			Off bike 30 min roligt incl. 5x15 sek. sprint.	Trailman 12km	3:30
Cykel				HT 60 min se bunden*		HT 60 min se bunden*		2:00
Svøm		ALOT svøm		Svøm 3x500 progressivt, 100m roligt mellem.				2:00
Tid	1:00	1:00	1:00	2:00		1:30	1:00	7:30

Intervaller mandag: 2km opvarm + 5km 85-90% 5 min jog efter + 6x200m all out. 30 sek pause mellem + afjog.

HT torsdag: 10 min opvarm + 2x(10 min 80-85% + 10 min 85-90%) 5 min pause mellem serien + cooldown.

HT lørdag: Udholdenhed roligt med henblik på Trailman. 10 min opvarm + 2x20 min max 85% 5 min rul mellem + cooldown

¹ Jeg løb 16 km i kulde søndag – dagen før.

Uge 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag Sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb		Tempo inden svøm				Lyst betonet løb gerne med intensitet. Trail?	Lystbetonet løb gerne mængde og roligt. Max 15km.	3:30
Cykel			Cykling hjem fra job. ²	Cykling hjem fra job.				3:00
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		2:00	1:30	1:30	1:00	1:00	1:30	8:30

Tempo tirsdag: 1km opvarm her efter 1km skiftevis pace 5:10-4:40 incl. 1 km cooldown.

Hjem fra job onsdag: 15 min opvarm fokus cadance 90 + 4x6 min 80%-85% 4 min rul mellem.

Hjem fra job torsdag: 15 min opvarm, 3x10 min 80% 5 min rul mellem + 10(20 sek max / 40 sek rul)

Uge 4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		5 km test*				Off bike 30 min incl 2x5 min med pace 4:35 3 min lunte mellem.	75 min roligt løb.	2:30
Cykel				HT 60 min*		HT 75 min*		2:15
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		1:45		1:00	1:00	1:45	1:15	6:45

5 km test: Find en rute du kan bruge til næste test også. Flad uden stop. 2 km let opvarmning med 4-5 sprint af 20 sek. De 5 km løbes med 83-85% af max pulsen. 1 km af jog.

HT torsdag: 10 min opvarm + 4x7 min progressiv puls op til 90% 3 min pause mellem + cooldown

HT lørdag: 10 mi opvarm + 2x(10 min 80%, 10 min 85%, 5 min op til 90%) 5 min rul mellem + cooldown

² Her har jeg fået mulighed for at arbejde hjemme så det bliver nok HT - stadig 90 min?