

Uge 22 30/5-5/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Arb hjemme	Fredag	Lørdag Karrebæksminde	Søndag	Tid
Løb			45 min incl. 3x5 min i 5 km tempo.		20 min LET incl 5x15 sek. acceleration			1:05+?
Cykel				120 min*			120 min rul og løsne op.	4:00+?
Svøm		ALOT svøm						1:00+?
Tid		1:00	0:45	2:00	0:20	??	2:00	6:05+?

- Cykling torsdag: 5x6 min z4 + 3 min rul + 10x(20 sek sprint/10 sek pause)

Uge 23 6/6-12/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Arb hjemme	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Tempo tur: 60 min skiftevis hver km 5:10/4:40			Off bike 30 min incl 2x5 min race pace	75 min rolig tur.	3:15
Cykel				120 min*		180 min ikke over z2.		5:00
Svøm		ALOT svøm			Svøm			2:00
Tid		1:00	1:00		1:00	3:30	1:15	10:15

*cykel torsdag: 5x 6 min z3, 15 sek eksplosiv acceleration 3 min z4. Dette gentages uden pauser. Den er god at lave på Flyvestationen.

Uge 24 13/6-19/6 RACE WEEK!	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag RACE DAY!!!	Tid
Løb			45 min roligt incl. 4x200m race pace.			20 min incl 5x15 sek. acceleration		
Cykel				60 min ROLIGT, tjek alt virker som det skal.				
Svøm		ALOT svøm			Svøm roligt			
Tid		1:00	0:45	1:00	1:00			