

Uge 18 2/5-8/5 Mallorca	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Fri	Lørdag Mini tri	Søndag	Tid
Løb								
Cykel							120 min incl. 2x15 z 3-4 + 5 min pause. Resten jævn z2	
Svøm								
Tid						1:45	2:00	

Uge 19 9/5-15/5	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag % cykling	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Løb t/r job, roligt begge veje.		Morgenløb med Balder	5 km test. Samme rute og intensitet som sidst. Husk opvarm.	Off bike: 7 km progressivt. Start 5:00 slut 4:10.	4:00
Cykel						150 min*	120 min base. Jævn z2	4:30
Svøm		ALOT svøm			Svøm			2:00
Tid		1:00	2:15		1:00	2:00	3:15	10:30

*cykel lørdag: 150 min incl: 4x10 min z 4 + 5 min rul + 5x3 min max +2 min rul.

Uge 20 16/5- 22/5	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag %	Søndag	Tid
Løb		Intervaller: 8x1000m PRES den. Ram omkring 4:00					Off bike: 45 min z2 incl de sidste 10 pace 4:20	1:45
Cykel			Cykel hjem fra job*	ALOT træning			150 min*	7:00
Svøm		ALOT svøm			Svøm			2:00
Tid		2:00	2:00	2:30	1:00		3:15	10:45

*120 min incl: 6x6 min z4 + 2 min rul + 10x(30 sek max/30 rul)

*cykel søndag: 8x6 min z4 + 2 min rul + 2x10 min z3 + 5 min rul. Resten jævnt z2.

Uge 21 23/5- 29/5	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Arbejde hjemme	Fredag %	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Trailman			Off bike: 45 min incl 3x5 min pace 4:30 2 min pause.	Nyd en lang rolig tur, lystbetonet med hensyn til længde.	1:45 +?
Cykel				ALOT træning		150 min*		5:00
Svøm		ALOT svøm		Svøm				2:00
Tid		1:00	1:00	3:30		3:15	??	8:45 + ?

*Cykel lørdag: 150 min incl 2x10 KM TT. Fokus på godt flow, cadance 85-90 og at ligger i bøjlerne, også i bløde sving.