

| Uge 9<br>29/2-6/3<br>("rolig" uge<br>grundet<br>job) | Mandag | Tirsdag   | Onsdag<br>Fri | Torsdag     | Fredag<br>FRI | Lørdag          | Søndag                          | Tid  |
|------------------------------------------------------|--------|-----------|---------------|-------------|---------------|-----------------|---------------------------------|------|
| Løb                                                  |        |           |               | Intervaller |               |                 | Hedeland<br>12 km. Fuld<br>gas. | 2:00 |
| Cykel                                                |        |           |               | HT*         |               | 120 min<br>ude* |                                 | 3:45 |
| Svøm                                                 |        | ALOT svøm |               |             | Svøm selv     |                 |                                 | 2:00 |
| Tid                                                  |        | 1:00      |               | 2:45        | 1:00          | 2:00            | 1:00                            | 7:45 |

\*HT torsdag: 10 min 60-65%, 3x(8min 75-80% + 2 min rul), 5 min 65%, 6x(3min 80-85% + 2 min rul), 5 min 65%, 10x(30 sek MAX + 60 sek rul) 5 min af rul.

\*cykling lørdag: 30 min opvarm, 5x(6 min 85% + 2 min rul), 10x(20 sek max./40 sek. rul) resten rul.

| Uge 10<br>7/3-13/3 | Mandag | Tirsdag<br>Arbejde<br>hjemme. | Onsdag   | Torsdag<br>Eksamen                                                   | Fredag                      | Lørdag<br>fri | Søndag                                 | Tid  |
|--------------------|--------|-------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------------|------|
| Løb                | fri    |                               | Med ALOT | Off bike 30<br>min. 4x4<br>min pace<br>4:30. 2 min<br>jog<br>mellem. |                             |               | Progressivt<br>løb: 21,1<br>Sydkystløb | 4:30 |
| Cykel              |        | HT*                           |          | Cykel ude*                                                           |                             |               |                                        | 3:00 |
| Svøm               |        | ALOT svøm                     |          |                                                                      | Svøm<br>ALOT eller<br>selv. |               |                                        | 2:00 |
| Tid                |        | 2:00                          | 2:00     | 2:30                                                                 | 1:00                        |               | 2:00                                   | 9:30 |

\*HT tirsdag: 10 min opvarm, 2x10 min 75-80% + 5 min rul, 4x(4 min tabata 20 sek max/10sek rul+ 2 min rul) + 5 min af rul.

\*Cykel ude torsdag: 120 min incl. 8,7,6,5 min 85% + 2 min rul, 10 min 65%, 4x(3min 90% +2 min rul) resten rul.

| Uge 11<br>14/3-20/3 | Mandag<br>Fri | Tirsdag   | Onsdag                                                           | Torsdag                                                              | Fredag                     | Lørdag<br>Mini tri   | Søndag                      | Tid  |
|---------------------|---------------|-----------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------|------|
| Løb                 |               |           | Tempo løb.<br>60 min.<br>pace<br>4:50/4:20.<br>skift hver<br>km. | Off bike 30<br>min incl.<br>3x4 min<br>pace 4:30.<br>2 min<br>pause. |                            | Tempo                |                             | 1:55 |
| Cykel               |               |           |                                                                  | *HT                                                                  |                            | Gas                  | Rulle tur til<br>sommerhus. | 4:30 |
| Svøm                |               | ALOT svøm |                                                                  |                                                                      | ALOT<br>svøm/svøm<br>selv. | MAX gas,<br>All out. |                             | 2:00 |
| Tid                 |               | 1:00      | 1:00                                                             | 2:45                                                                 | 1:00                       | 1:10                 | 3:00                        | 7:55 |

\*HT torsdag: 10 min 60-65%, 3x(8min 75-80% + 2 min rul), 5 min 65%, 6x(3min 80-85% + 2 min rul), 5 min 65%, 10x(30 sek MAX + 60 sek rul) 5 min af rul.

| Uge 12<br>21/3-27/3 | Mandag                                                                                       | Tirsdag                                                                         | Onsdag                 | Torsdag<br>Fri | Fredag                                                      | Lørdag<br>Fri | Søndag                                                         | Tid  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|------|
| Løb                 | Intervaller<br>tabata<br>6x(4min 40<br>sek max/<br>20 sek<br>roligt + 2<br>min min<br>pause) | 75 min lyst<br>betonet<br>men roligt.<br>Kan være<br>roligt trail i<br>naturen. |                        |                | 5x5 min ½<br>im pace.<br>4:30-35. 2<br>min pause<br>mellem. |               | 45 min<br>ryste ben<br>og løsne op<br>i kroppen.<br>Langsomt!! | 4:00 |
| Cykel               |                                                                                              |                                                                                 | Hjem fra<br>sommerhus* |                |                                                             |               |                                                                | 3:00 |
| Svøm                |                                                                                              |                                                                                 |                        |                |                                                             |               |                                                                |      |
| Tid                 | 1:00                                                                                         | 1:15                                                                            | 3:00                   |                | 1:00                                                        |               | 0:45                                                           | 7:00 |

\*Cykling hjem onsdag: 3 timer incl. 5x(8min 80-85% + 2 min pause), 10x(30 sek. MAX/30 sek. rul) resten i jævnt tempo.

| Uge 13<br>28/3-3/4 | Mandag<br>FRI | Tirsdag       | Onsdag   | Torsdag    | Fredag<br>Fri | Lørdag                                        | Søndag                           | Tid  |
|--------------------|---------------|---------------|----------|------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|------|
| Løb                |               |               | Med ALOT |            |               | Off bike 45<br>min incl. 5<br>km fuld<br>gas. | 75-90 min<br>roligt. Nyd<br>det! | 3:15 |
| Cykel              |               |               |          | *HT        |               | 120 min<br>ude*                               |                                  | 3:00 |
| Svøm               |               | ALOT<br>svøm. |          | Svøm selv. |               |                                               |                                  | 2:00 |
| Tid                |               | 1:00          | 1:00     |            |               | 2:45                                          | 1:30                             | 8:15 |

\*HT torsdag: 10 min opvarm, 2x10 min 75-80% + 5 min rul, 4x(4 min tabata 20 sek max/10sek rul+ 2 min rul) + 5 min af rul.

\*Cykling lørdag: 2 timer incl. 3x(10 min 85% + 5 min rul) + 4x(3 min 90% + 2 min rul)