

Uge 14 3/4-9/4	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb Snottet - syg			45 min off bike 80% + sidste 10 min 85+%	90 min 75-90% - MIA: ok med bare 60 min her med svoger?	2:45
Cykel		90 min ude*		ALOT træning		Cykle til sommerhus*		6:30
Svøm		ALOT x 2			ALOT svøm			2:40
Tid		3:10	1:00	2:00	1:00	2:45	1:30	12

*Cykling tirsdag: 90 min incl. 6x4 min 90+% +2 min rul mellem.

*Cykling lørdag: 2x(15 min 75% + 15 min 80% + 15 min 85% + 10 min max + 5 min rul)

Uge 15 10/4- 16/4	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		60 min incl. 4x7 min back to back intervaller.	ALOT løb		60 min*			3:00
Cykel	Cykle hjem sommerhus*			*120 min incl. 3x10 min 85% + 5 min rul.		Cykle til sommerhus*	*120 min. incl ALLE bakker du kan finde. Bakke sprint på dem alle!	10:30
Svøm		ALOT x 2*						1:40
Tid		2:40	1:00	2:30	1:00	2:00	2:00	15:10

*Hvis påske lukket svøm selv.

*Cykle til sommer hus: Indlæg 10 KM TT tempo 85-90% resten køres jævnt.

* Løb fredag: Opvarmning + 2x Den runde du fortalte om. Løb den progressivt så 2. runde er hurtigst!

Uge 16 17/4- 23/4 (ROLIG uge så du er Mallorca frisk)	Mandag FRI. God familie fødselsdag.	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag FRI	Torsdag	Fredag Pakke og sige farvel til familien😊	Lørdag Mallorca	Søndag Mallorca	Tid
Løb		60 min*						1:00+??
Cykel				ALOT træning				2:00+??
Svøm		ALOT x 2						1:40+??
Tid		2:40		2:00				4:40+??

*Løb tirsdag: 15 min pace 5:30 + 15 min pace 5:00 + 15 min pace 4:45 + 15 min pace 4:30. Ingen pause mellem.

Uge 17 24/4- 30/4	Mandag Mallorca	Tirsdag Mallorca	Onsdag Mallorca	Torsdag Mallorca	Fredag Mallorca	Lørdag Mallorca slut	Søndag FRI	Tid
Løb								??
Cykel								??
Svøm								??
Tid								??