

Uge 31 31/7-6/8	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb + 30 min			60 min off bike maraton pace.		2:30
Cykel				ALOT træning		4 timer incl. 3x20 min z 3 + 10 min rul mellem.	2 timer rulle tur.	8:30
Svøm		Svøm			Svøm			2:00
Tid		1:00	1:30	2:30	1:00	5:00	2:00	12:30

Uge 32 7/8-13/8	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb			60 min off bike maraton pace.		2:00
Cykel				ALOT træning		120 min incl. 5x5 min z4 + 3 min pause.	2 timer ROLIG rulle tur.	6:30
Svøm		Svøm			Svøm			2:00
Tid		1:00	1:00	2:30	1:00	3:00	2:00	10:30

Uge 33 14/8- 20/8	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Møde på stadion	Torsdag Hente nr.	Fredag	Lørdag Bike check in.	Søndag Raceday!	Tid
Løb			ALOT løb			20 min. Incl. 5x15sek acc.		1:20
Cykel					30 min rulle tur, tjek alt er ok.			00:30
Svøm		Svøm			30 min roligt svøm.			1:30
Tid		1:00	1:00		1:00	00:20		3:20