

Uge 49 5/12- 11/12	Mandag	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag % træning	Lørdag	Søndag	Tid
Løb	30 min roligt.			Løb t/r job lang roligt.			Tempo: 4x4 min 90%+ 2 min pause mellem.	3:30
Cykel		*HT	*HT					2:45
Svøm		ALOT svøm				Svøm prg 5.		1:05
Tid	00:30	2:20	1:15	2:00		1:15	1:00	7:20

*HT tirsdag: 10 min opvarm, 3x10 min 85-90% cadance 90 + 5 min rul, 3x7 min tungt gear 80-85% cadance 65-75 + 3 min rul, 5 min af rul.

*HT onsdag: 10 min opvarm, 4x7 min (3 min 85-90% + 30 min max acc, 3 min 85-90% + 30 sek max acc) + 3 min pause mellem, 5 min af rul.

Uge 50 12/12- 18/12	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag Sommerhus FRI	Lørdag sommerhus	Søndag sommerhus	Tid
Løb						60 min incl. 7 km progressivt start 5:10 slut 4:10 øg hver km.	90 min roligt	2:30
Cykel	*HT		*HT	*HT				3:10
Svøm		ALOT svøm	Svøm prg. 2.					2:00
Tid	1:00	00:50	2:10	1:10		1:00	1:30	7:40

*HT mandag: 10 min opvarm, 2x17 min 70-75% + 3 min 80% + 5 min rul mellem, 5 min af rul.

*HT onsdag: 10 min opvarmning, 4x8 min (øg til tungere gear hver 2. min. cadance 90-80-70-60) + 2 min mellem, 10 min af rul.

*HT torsdag: God opvarmning 15 min, 5 min 85%, 3x30max acc/30rul, 5 min 80%, 4x4 min helt op til max + 2 min rul mellem, 10 min af rul. 1:10

Uge 51 19/12- 25/12	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag	Lørdag Glædelig jul Lyst betonet HT, løb eller fri😊	Søndag Glædelig 1. juledag Lyst betonet HT, løb eller fri😊	Tid
Løb	30 min roligt.			*Tempo uden pause				1:30 +%
Cykel			*HT					1:30+%
Svøm		ALOT svøm	Fredag svøm er muligt her.		Svøm prg. 1 (kan svømmes onsdag hvis bedre tid)			2:00
Tid	00:30	00:50	1:30	1:00	1:10			5:00+%

*HT Onsdag: 15 min opvarm, 4x10 min 85-90% + 5 min rul, 15 min af rul 70-75%

*Løb torsdag: 10 min rolig opvarmning, 5 min øg til 80%, back to back intervaller 3x7 min øg hele vejen 85-90% i de 7 min og så forfra uden pause, jog resten.

Uge 52 26/12- 1/1	Mandag Glædelig 2. juledag Lyst betonet HT, løb eller fri😊	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Happy New year Lyst betonet HT, løb eller fri😊	Søndag Lyst betonet HT, løb eller fri😊	Tid
Løb				Løb t/r job Roligt				2:00+%
Cykel			*HT					1:10+%
Svøm		Svøm prg. 2			Svøm prg. 4			2:20
Tid		1:10	1:10	2:00	1:10			5:30+%

*HT onsdag: 5 min opvarmning, 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%, 5 min af rul.