

Uge 5 30/1-5/2	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		60 min incl. 4x4 min 90% 2 min pause + 10x30/30 sek MAX/løs.		T/R job roligt			Trailman 12 km	4:35
Cykel			*HT			*HT		2:30
Svøm		ALOT svøm x2						1:40
Tid		2:40	1:30	2:15		1:00	1:20	8:45

*HT onsdag: AT-Træning: 15 min opvarmning op til 80%, 4x10 min 85-90% + 5 min rul, 15 rul af 70%

*HT lørdag: Udholdenhed/tempo: 10 min opvarm op til 80%, 3x(10 min 85%+5min 90%) 5 min af rul. (Der er ikke pause mellem)

Uge 6 6/2-12/2	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag Ferie	Søndag Ferie	Tid
Løb		*Back to back		T/R job roligt				3:15
Cykel			*HT					1:30
Svøm		ALOT svøm x2						1:40
Tid		2:40	1:30	2:15				5:25

*løb tirsdag: 60 min incl. 3x7 min hvor pulsen stiger fra 80-90%. Der er ingen pause mellem, lad den falde og byg op på ny. Resten i z1-2.

*HT onsdag: tempo til AT: 10 min opvarmning, 4x7 min progressivt fra 80-90% 3 min rul mellem, 10 min rul af, 4x4 min 20/10 max/løs + 1 min pause, 10 min rul af.

Uge 7 13/2- 19/2	Mandag Ferie	Tirsdag Ferie	Onsdag Ferie	Torsdag Ferie	Fredag Ferie	Lørdag Ferie	Søndag Ferie	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

Uge 8 20/2- 26/2	Mandag Ferie	Tirsdag Ferie	Onsdag Ferie	Torsdag Ferie	Fredag Ferie	Lørdag Ferie	Søndag Ferie slut	Tid
------------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------	----------------------	-----

Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

Uge 9 27/1-5/3	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme?	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		60 min incl. 4x4 min 90% 2 min pause + 10x30/30 sek MAX/løs.		T/R job roligt			40 min off bike incl. 4x3 min pace 4:15 pause 1 min jog.	3:55
Cykel			*HT			*HT		3:50
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			1:50
Tid		1:50	1:30	2:15	1:00	1:00	2:00	9:35

*HT onsdag: AT-Træning: 15 min opvarmning op til 80%, 4x10 min 85-90% + 5 min rul, 15 rul af 70%

*HT lørdag: Udholdenhed/tempo: 10 min opvarm op til 80%, 3x(10 min 85%+5min 90%) 5 min af rul. (Der er ikke pause mellem)

*HT søndag anaerob: 10 min opvarm op til 80%, 10 min 85%, 3x(120 sek max / 120 sek løs, 90 max/90 løs, 60 max/60 løs, 30 max/30 løs + 5 min pause), 10 min rul af.