

Uge 1 2/1-8/1 Middel uge	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb				t/r job ROLIGT 75%			Trailman 12km.	3:30
Cykel			*HT			*HT		2:30
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		1:00	1:30	2:15	1:00	1:00	1:15	8:00

*HT onsdag: Styrke/udholdenhed: 10 min opvarmning, 3x10 min 85-90% cadance 90 + 5 min rul pause, 3x7 min 80-85% tungt gear cadance 65-75 RPM + 3 min rul pause, 5 min af rul.

*HT lørdag: Rolig/udholdenhed: 10 min opvarmning, 2x17 min 70-75% + 3 min 80% + 5 min rul mellem, 10 min af rul.

Uge 2 9/1-15/1 Hård uge	Mandag FRI	Tirsdag Arb. hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag ALOT fest er her	Søndag Fri ønskes her	Tid
Løb		60 min incl. 4x4 min 90+% 2 min jog mellem.		T/R job 75%			Off bike 30 min incl: 4 km progressivt. Start 5:30 slut 4:30	3:45
Cykel			*HT				*HT	3:00
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm	1000m test☺ - var det ikke ugen før?		3:00
Tid		2:00	1:30	2:15	1:00	1:00	2:00	9:45

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

*HT søndag: 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 3 16/1- 22/1 (let uge)	Mandag FRI	Tirsdag Arb. hjemme	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag ALOT fest	Søndag Fri	Tid
Løb			ALOT løb 85% på tempo stykkerne			90 min 75%		2:30
Cykel		*HT		*HT				2:00

Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		2:00	1:00	1:00	1:00	1:30		6:30

*HT tirsdag 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.

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

Uge 4 23/1- 29/1	Mandag FRI	Tirsdag Arb. Hjemme.	Onsdag	Torsdag	Fredag fri	Lørdag Kun løb	Søndag Kun løb	Tid
Løb						FRI leg i naturen☺	90 min 75%	2:30
Cykel		*HT		*HT				2:30
Svøm		ALOT svøm	Svøm selv 3x(500m + 3x100 max 30 sek pause + 200 m roligt)					2:00
Tid		2:30	1:10	1:00		1:00	1:30	7:00

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

*HT torsdag: AV AV: 10 min opvarmning op til 80% + 2 min op til 85%, 4x4 min 90+% +2 min pause mellem, 10x30 MAX/30 løs, resten af rul.