

Uge 27 3/7- 9/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag VO2Max	Torsdag	Fredag	Lørdag Buresø	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb + 30 min			Find dine ben, løb alm. 10 km pace og æd den til sidst.		1:30+Buresø
Cykel		180 min. Incl. 10x4 min z4-5 + 2 min rul mellem. Resten z2-3. Tempo tur.		ALOT træning, ikke max.		Kør max z3. Kør klogt☺ Gear ned på bakkerne, høj cadance op ad.	120 min rulle/ryste ben tur.	4:30 + Buresø
Svøm		ALOT OW			ALOT OW	Find rytme og så tryk til.		2:00 + Buresø
Tid		4:00	1:30	2:30	1:00	??		11:00 + Buresø

Uge 28 10/7- 16/7	Mandag	Tirsdag Afrejse FRI	Onsdag	Torsdag	Fredag %træning	Lørdag	Søndag	Tid
Løb	Off bike 60 min roligt.			Løb 60 min intervaller		120 min. Roligt.		4:00
Cykel	180 min. Incl. 6x6 min. Z 4 + 4 min rul mellem.							3:00
Svøm			OW				OW	2:00
Tid	5:00		1:00	6:00		2:00	1:00	9:00

Uge 29 17/7- 23/7	Mandag	Tirsdag %træning	Onsdag	Torsdag	Fredag %træning	Lørdag	Søndag	Tid
Løb	60 min intervaller		120 min roligt.			90 min. Roligt off bike.		4:30
Cykel						5 timer incl. 5x10 min z2 + 5 min z3 + 10 min rul mellem.		5:00
Svøm				OW			OW	2:00
Tid	1:00		2:00	1:00		6:30	1:00	11:30

Uge 30 24/7- 30/7	Mandag Sommerhus	Tirsdag fri	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Sommerhus slut	Tid
Løb			Off bike 60 min roligt			120 min. roligt.	90 min roligt off bike.	4:30
Cykel	Evt. til sommerhus? 180 min incl. 2x10 km TT z4 + 15 min rul mellem.		5 timer incl. 15 z3 sidst i hver time.	120 min roligt – hvis der ikke er krudt til bakker			Evt. hjem fra sommer hus? 5 timer incl. 4x20 min start z3 + 10 min rul.	13:00
Svøm					OW			1:00
Tid	3:00		6:00	2:00	1:00	2:00	6:30	18:30