

Uge 23 5/6-11/6	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag % svøm Cykel/løb til job	Lørdag Kun løb	Søndag	Tid
Løb						60 min incl. 4x7 back to back.	60 min. max 83%	2:00
Cykel				ALOT træning	2 timer incl. 8x4 min 90% + 2 min pause.		4 timer incl. sidste 15 min i hver time 85%	8:30
Svøm		ALOT OW						1:00
Tid		1:00	1:25	2:30	2:00	1:00	5:00	11:30 + sprint

Uge 24 12/6- 18/6	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag	Lørdag Kun løb	Søndag Swim run prøve	Tid
Løb		90 min roligt				60 min incl. 10 min marathon pace, 10 min HM pace, 10 min 10km pace, 10 min 5 km pace.		2:30 + sprint og swim run
Cykel				ALOT træning		4 timer incl. 20 min 75- 80%+10min 8%% hele vejen.		6:30 + sprint og swim run
Svøm		ALOT OW			Swim run træning			2:00 + swimrun og sprint
Tid		2:30			1:30	5:00	2:00	11:00 + sprint

Uge 25 19/6- 25/6	Mandag	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Stevns	Tid
Løb	Grennesminde løb øg tempo hver km, slut i 5 km tempo.					20 min let jog incl. 5x15 sek acc.	Find dine ben 2 km, til km 15 max 85%, her efter fyr den af. Gå op ad grus bakken.	1:05 + Stevns
Cykel				ALOT træning(ikke all out)			Første 15 min få puls ned mest muligt, få RENT vand. Her efter 85% og der ud af.	2:30 + Stevns
Svøm		ALOT OW			ALOT OW		Af sted, find rytmen og cruise.	2:00 + Stevns
Tid	00:45	1:00		2:30	1:00		4:59	5:35 + Stevns

Uge 26 26/-2/7	Mandag FRI	Tirsdag Arbejde hjemme	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag	Lørdag Swim/run race	Søndag	Tid
Løb					Let løb 30 min.			00:30 + sprint
Cykel		2 timers rulle tur.		ALOT træning			120 min rulle tur.	6:30+ sprint
Svøm		ALOT OW						1:00 + swim run
Tid		3:00		2:30	00:30			8:00 + swim run og sprint