

Uge 18 1/5-7/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Cykel				ALOT træning		180 min incl. 2x10kmTT 85-90% 15 min rul mellem.		5:30
Løb			ALOT løb + 30 min roligt			Off bike 60 min incl. 5 km pace 4:30	90 min roligt.	3:30
Svøm		ALOT SVØM			ALOT SVØM			2:10
Tid		1:10	1:00	2:30	1:00	4:00	1:30	11:10

Uge 19 8/5-14/5	Mandag FRI	Tirsdag %ALOT svøm	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Konfirmations- fest	Søndag	Tid
Cykel				ALOT træning			180 min incl. 4x(10 min z1, 10 min z2, 10 min z3)	5:30
Løb			ALOT løb + 30 min roligt			15 km som 5+5+5 jævn, tempo, jævn	Off bike 60 min z1	4:30
Svøm		Svøm selv 3000m			ALOT SVØM			2:10
Tid		1:10	2:15	2:30	1:00	1:15	4:00	12:10

Uge 20 15/5-21/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag Swim run test	Søndag	Tid
Cykel				ALOT træning			180 min incl. 4x(10 min z1, 10 min z2, 10 min z3)	5:30
Løb			ALOT løb + 30 min roligt				Off bike 60 min. Incl. 7 km progressivt. Start 5:15 slut 4:20	3:15+?
Svøm		ALOT SVØM						1:10+?
Tid		1:10	2:15	2:30		??	4:00	9:25+?

Uge 21 22/5-28/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag Swim run	Tid
Cykel			Cykel til sommerhus incl. 3x20 min 85% + 5 min pause.	3 timer med de gode bakker!				6
Løb						30 roligt løb.	2.5	3:00
Svøm		ALOT SVØM					1.5	1:40
Tid		1:00	3.00	3:00		00:30		10.30

Uge 22 29/5-4/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Karrebæksminde	Søndag	Tid
Cykel				ALOT træning, men ikke hårdt!			2 timer hygge rul, løsne benene.	4:30+?
Løb			ALOT løb + 30 min roligt		30 min let løb			2:00+?
Svøm		ALOT SVØM						1:10+?
Tid		1:10	1:30	2:30	00:30		2:00	7:40+?