

Uge 44 31/10- 6/11	Mandag	Tirsdag	Onsdag FRI	Torsdag Arbejde hjemme	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb						30 min roligt.	Garmin trail 12 km	1:30
Cykel	*HT			*HT				2:20
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		1:00		1:10	1:00	00:30	1:00	5:50

*HT mandag: **70 min udholdenhed/tempo:** 5 min opvarmning, 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%,

5 min af rul.

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

Uge 45 7/11- 13/11	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag ROM	Lørdag ROM	Søndag ROM	Tid
Løb				Løb job t/r roligt.				2:00
Cykel	*HT		*HT					2:50
Svøm		ALOT svøm	Svøm prg. 2					2:00
Tid	1:30	1:00	2:20	2:00				6:50

*HT mandag: **90 min tempo til AT-træning:** 10 min opvarmning, 4x7 min progressivt fra 80-90% + 3 min rul pause (40 min), 10 min rul, 4x4 min 20/10 max/løs + 1 min pause mellem (20 min), 10 af rul.

*HT onsdag: **80 min cadance samt anaerob træning:**

10 min opvarmning op til 80%

Cadance: 3x2 min med høj cadance i lavt gear 100-110 RPM. 3 min rulle pause mellem. (15min)

10 min rul 80-85%

Anaerob træning:

3x (35 min) 5 min pause mellem sættene.

120 sek max, samme pause

90 sek. Max, samme pause

60 sek. Max, samme pause

30 sek. Max, samme pause

10 min af rul.

Uge 46 14/11- 20/11	Mandag ROM slut.	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag Sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb			VO2 test		30 min roligt.	60 min incl. 4x4min 5 km pace 1 min pause mellem.	Løb 75 min og nyd det.	3:20
Cykel				*HT				1:30
Svøm		ALOT svøm	Svøm selv prg. 5					2:00
Tid		1:00	1:40	1:30	00:30	1:00	1:15	6:50

*HT Torsdag: **90 min styrke/udholdenhed:** 10 min opvarmning, 3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause (45min), 3x7 min 80-85% tung gear cadance 75-85 + 3 min rulle pause. (30 min), 5 min af rul.

Uge 47 21/11- 27/11	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag % træning	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Off bike 20 min incl. 4x200m 4:10/300m 5:00	Løb job t/r roligt.			60 min incl. 7km progressiv. Start pace 5:00 slut 4:00 (pres den) øg hver km.	3:20
Cykel	*HT		*HT			*HT		3:35
Svøm		ALOT svøm				Svøm prg. 3		2:00
Tid	1:00	1:00	2:05	2:00		2:10	1:00	8:55

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

*HT onsdag: **75 min AT-træning + accelaration:**10 min opvarmning, 5 min 85%

4x7 min (3 min 85-90% + 30 sek all out acc. 3 min 85-90% + 30 sek. All out acc) + 3 min pause mellem. (40 min), 10x30/30 max/løs, 10 min af rul.

*HT lørdag: **70 min udholdenhed/tempo:** 5 min opvarmning, 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%,
5 min af rul.

Uge 48 28/11- 4/12	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Arbejde hjemme	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb				Løb job t/r roligt			Tempo: 4x2 km pace 4:20 3 min pause.	3:00
Cykel			*HT			*HT		2:50
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00
Tid		1:00	1:20	2:00	1:00	1:30	1:00	7:50

*HT onsdag: *HT onsdag: **80 min cadance samt anaerob træning:**

10 min opvarmning op til 80%

Cadance: 3x2 min med høj cadance i lavt gear 100-110 RPM. 3 min rulle pause mellem. (15min)

10 min rul 80-85%

Anaerob træning:

3x (35 min) 5 min pause mellem sættene.

120 sek max, samme pause

90 sek. Max, samme pause

60 sek. Max, samme pause

30 sek. Max, samme pause

10 min af rul.

*HT lørdag: **90 min styrke/udholdenhed:** 10 min opvarmning, 3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause (45min), 3x7 min 80-85% tung gear cadance 75-85 + 3 min rulle pause. (30 min), 5 min af rul.