

Uge 6 5/2-11/2	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		Tempo + bakke. 10 km incl. 2x2 km 5km pace 500 m jog mellem + 5x30 sek bakke interval.	ALOT incl. Tempo + t/r				8x1000m 90-95% 3 min pause mellem.	3:45
Cykel				*HT		*HT		2:25
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			1:50
Tid		1:50	1:30	1:10	1:00	1:15	1:15	8:00

*HT torsdag: 10 min opvarmning, 2x15 min tung gear cadance 80-85 "tempokørsel" 5 min rul i høj cadance mellem og efter. Slut med 3x4 min 90 % 2 min rul mellem + 5 min af rul.

*HT lørdag: **75 min AT-træning + acceleration:**

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.

Uge 7 12/2- 18/2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag SKI	Lørdag SKI	Søndag SKI	Tid
Løb	Job t/r roligt.		ALOT incl. Tempo + t/r					3:45
Cykel				*HT				1:20
Svøm		ALOT svøm						0:50
Tid	2:15	1:50	1:30	1:20				5:55

*HT torsdag: **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 8 19/2- 25/2	Mandag SKI	Tirsdag SKI	Onsdag SKI	Torsdag SKI	Fredag SKI	Lørdag SKI	Søndag SKI	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

Uge 9 26/2-4/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		Tempo + bakke. 10 km incl. 3 km progressivt start pace 10km – slut max øg hver km. + 5x30 sek. Bakke interval.	ALOT incl. Tempo + t/r				Hedeland 13 km fuld gas.	3:20
Cykel				*HT		*HT		2:40
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			1:50
Tid		1:50	1:30	1:10	1:00	1:30	0:50	7:50

*HT torsdag: **70 min udholdenhed/tempo:**

5 min opvarmning

4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%

5 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 65-75 + 3 min rulle pause. (30 min)

5 min af rul.