

Uge 10 5/3-11/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		15x30 sek. bakke intervaller . Samlet 10 km min.	ALOT løb incl. tempo stykker + t/r			20 km snakke tempo.	ALOT løb + t/r	6:00
Cykel				*HT				1:00
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			1:50
Tid		1:50	1:30	1:00	1:00	2:00	1:30	9:50

*HT torsdag: 15 incl. 10x10 sek acc. min opvarmning, 4x4 min all out (tag max pulsen), 4 min pause mellem.

Uge 11 12/3- 18/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Mark ski % træning	Lørdag	Søndag Sydkyst løb.	Tid
Løb		10x30 sek. bakke intervaller . Samlet 10 km min.	ALOT løb incl. tempo stykker + t/r			20 min incl. 5x15 sek. acc.	Fuld gas med omtanke ! Gå efter pr! Prøv at hold 4:40-45.	4:30
Cykel				*HT				1:00
Svøm		ALOT svøm						6:20
Tid		1:50	1:30	1:00		00:20	1:45	00:50

*HT torsdag: 10 min opvarmning + 2x10 min 85 % + 3 min 90%, 5 min rul mellem.

Uge 12 19/3- 25/3	Mandag FRI, gå gerne en tur og ryst ben.	Tirsdag Mark hjem ski	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus ?	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		Nap en tur i Vestskoven ☺	ALOT løb incl. tempo stykker + t/r			10 km nyd det☺	Løb 3 omgange på din 5 km runde. Hver runde skal være hurtigere , slut all out.	4:30
Cykel				*HT				1:00
Svøm		ALOT svøm						00:50

Tid		1:50	1:30	1:00		00:50	1:15	6:20
-----	--	------	------	------	--	-------	------	------

*HT torsdag: 10 min opvarmning + 3x7 min progressiv puls fra 83-90% 3 min pause mellem.

Uge 13 26/3-1/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Hedeland s løb	Tid
Løb		15x30 sek. bakke intervaller . Samlet 10 km min.	ALOT løb incl. tempo stykker + t/r?			25 km snakke tempo.	Fyr den af på trætte ben den lange.	5:59
Cykel				*HT				1:00
Svøm						2:30	00:59	6:59

*HT torsdag: 10 min opvarmning, 4x4 min tabata (20sek max/10 sek rul) 2 min pause mellem + 10 min 85%