

Uge 14 2/4- 8/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag % træning	Torsdag	Fredag Kun løb	Lørdag Kun løb	Søndag Kun løb	Tid
Løb	Løb med Anders	60 min. incl. 15x30 sek. bakke intervaller+5x200m all out. 30 sek. pause mellem.			30 min roligt!	60 min. incl. 2x5 km ruten i godt tempo, 5 min pause mellem.	10-15 km pace 4:55.	5:00
Cykel				HT*				1:15
Svøm		ALOT svøm						00:50
Tid				1:15	00:30	1:00	1:00+%	7:05

*HT 15 min opvarmning, 6x3 min op til 87% + 2 min rul mellem, 10 min TT omkring 83-85%, 5 min rul, 10 x(30 sek max/30 sek løs) af rul.

Uge 15 9/4- 15/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		60 min. incl. 15x30 sek. bakke intervaller+5x200m all out. 30 sek. pause mellem.	ALOT incl. tempo og t/r			Off bike 30 min. roligt.	25 km incl. 3x 10 min pace 4:50 + 1 min jog mellem. resten pace 5:00.	3:40
Cykel				HT*		1:30		2:45
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			1:50
Tid		1:50	1:30	1:15	1:30	2:00	2:10	8:15

*HT torsdag: 10 min opvarmning, 3x7 min back to back puls intervaller (uden pause mellem, start puls 83% slut puls 90%. for fra efter 7 min), 5 min rul, 2x10 min 85% med 5 min rul mellem. Af rul 5 min.

*HT lørdag/søndag: 15 min opvarmning, 3x10 min 85% + 5 min rul mellem, 5x3min max + 2 min rul, 10 min af rul.

Uge 16 16/4- 22/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag Sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb		60 min i pace 5:00 incl. 3x2 km i pace 4:45, 1 min jog mellem.	ALOT incl. tempo og t/r		30 min roligt.	60 min incl. 5 km pace 5:10.	15 km incl. 3x3 km pace 4:50, resten pace 5:00.	5:10
Cykel				*HT 75 min.				1:15
Svøm		ALOT svøm						00:50
Tid		1:50	1:30	1:15	00:30	1:00	1:10	7:15

*HT torsdag: 10 min opvarmning, 3x7 min back to back puls intervaller (uden pause mellem, start puls 83% slut puls 90%. for fra efter 7 min), 5 min rul, 2x10 min 85% med 5 min rul mellem. Af rul 5 min.

Uge 17 23/4- 29/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag London	Torsdag London	Fredag Bededag Af sted Hamburg	Lørdag	Søndag Hamburg raceday! 3:30!!	Tid
Løb		60 min. incl. 4 km. Pace 5:10.	30 min let jog.	45 min incl. 5x200 min gas + 30 sek. pause.	Gå en tur ved ankomst, ryst benene.	20 min let jog incl. 5x15 sek. acc.	*Race DAY!!!	
Cykel								
Svøm		ALOT svøm						
Tid		1:50	00:30	00:45		00:20		

*RACE DAY!: Pace 5:00. Du skal bruge lidt margen til depoter, uden at du skal stoppe op i dem. Du holder den stabilt hele vejen. Det vil gøre ondt, det gør en PR. marathon. Men det er det hele værd. Men jeg ved 100% du kan holde det pace hele vejen!!!