

Uge 18 30/4-6/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Let jog				60 min roligt.	1:30
Cykel				ALOT træning, hvis benene er der.		120 min incl. 3x10 in 80- 85%		4:30
Svøm		ALOT svøm inde/ude			ALOT svøm inde/ude			2:00
Tid		1:00	20-30 min	2:30	1:00	2:00	1:00	8:00

Uge 19 7/5- 13/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Kristi himmelfart	Fredag	Lørdag	Søndag CPH marathon	Tid
Løb		60 min incl. 3 km pace 5:15	ALOT % til/fra let tempo på indlagte stykker.			Rolige 20 min incl. 5x15 sek. acc.	Se hvad benene har, lad stemningen drive dig!	2:20+?
Cykel				Hop med på en fællestur, men spar dine ben.				2:00
Svøm		ALOT svøm inde/ude			ALOT svøm inde/ude			2:00
Tid		2:00	1:00	2:00	1:00	00:20	3:45-4:00?	6:20 +?

*Mærk lige efter i denne uge. Du skal være frisk til søndag.

Uge 20 14/5- 21/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag	Søndag	Tid
Løb	Gå gerne en tur.		30 min meget let jog			Lystbetonet hvad kroppen kan.	Lystbetonet hvad kroppen kan.	00:30+?
Cykel					Til sommerhuset.			3:00
Svøm		ALOT svøm inde/ude						1:00
Tid		1:00	00:30		3:00			4:30+?

Uge 21 21/5- 27/5	Mandag sommerhus 2. pinsedag.	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag FRI Kan bruges hvis vejret er dårligt lørdag.	Tid
Løb			ALOT løb % ud/hjem			Off bike 30 min 10 km pace.		1:30
Cykel	Hjem fra sommerhuset.			ALOT træning		120 min incl. 6x6 min 85% + 4 min rul mellem.		8:00
Svøm		ALOT svøm inde/ude			ALOT svøm inde/ude			2:00
Tid	3:00	1:00	1:00	2:30	1:00	2:30		11:30

Uge 22 28/5- 3/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Karrebæksminde Fyr den af!	Søndag	Tid
Løb		60 min incl. 2x2 km 10 km pace.	ALOT træning %ud/hjem					2:00+?
Cykel				ALOT træning, hold lidt igen.			90 min rulle ben af.	4:00+?
Svøm		ALOT svøm inde/ude			ALOT svøm inde/ude			2:00+?
Tid		2:00	1:00	2:30	1:00	??		8:00+?