

Uge 23 4/6- 10/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag Tømmermænd	Søndag	Tid
Løb						?	60 min off bike incl. 20 min HM pace.	1:00 + La Santa og evt. lørdag.
Cykel				ALOT træning		?	3 timer*	5:30 + La Santa
Svøm		ALOT svøm				?		1:00 + La Santa
Tid		1:00	1:00	2:30		?	4:00	7:30 + La Santa

*Cykling lørdag: 30 min opvarmning, 60 min 10min 80%/10 min 85%, 60 min incl. 4x4 min 85+% + 4 min rul, 30 min roligt hjem.

Uge 24 11/6- 17/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag %svøm	Lørdag	Søndag	Tid
Løb					Job t/r lang rolig tur.		60 min off bike incl. 20 min HM pace.	3:00+La Santa
Cykel				ALOT træning		2 timer incl. 6x6 min 85- 90% + 4 min rul.	3 timer incl. 85% sidste 20 min hver time.	7:30 + La Santa
Svøm		ALOT svøm						1:00+La Santa
Tid		1:00	1:00	2:30		2:00	4:00	11:30 + La Santa

Uge 25 18/6- 24/6	Mandag	Tirsdag	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag %svøm	Lørdag Gør hvad du skal for at være klar!	Søndag Stevns	Tid
Løb	Grennesminde 10 km.							00:45 + Stævner
Cykel				ALOT træning, moderat	Til job. Hjem fra job 90 min. Incl. 6x3 min 85+% + 2 min rul.			4:30 + Stævner
Svøm		ALOT svøm						1:00 + Stævner
Tid	00:45	1:00	1:00	2:30	2:00			6:15 + Stævner

Uge 26 25/6-1/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag La Santa	Torsdag	Fredag	Lørdag Buresø? Hvis ikke lad os se på det.	Søndag	Tid
Løb								La Santa + Buresø
Cykel				ALOT træning			2 timer rulle ben, hvis du har kørt Burresø.	4:30 + Stævner
Svøm		ALOT svøm			ALOT svøm			2:00 + Stævner
Tid		1:00	1:00	2:30	1:00			6:30 + Stævner