

Uge 27 2/7-8/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		*	ALOT incl. tempo + t/r			60 min incl. 5 km 90%		2:45 + swimrun
Cykel				ALOT træning	Cykle til sommerhus		120 min incl. 30 min TT 85-90%	
Svøm		*						
Tid		1:30	1:45	2:30	3:00	1:00	2:00	

*Swim run: På Ishøj stand. Svøm ned til molen/stemsætningen som normalt er vende punkt. Kralv op, og løb så retur til start punktet. Dette gentages 2-3 gange. Husk at træne det at svømme i snor, samt klargøring inden vandgang. Tag med fordel badehætte osv. på de sidste 200m på løbet.

Uge 28 9/7- 15/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag Sommerhus slut	Tid
Løb		2 km opvarmning 2,5 km pace 5:00 2,5 km pace 4:40 2,5 km pace 5:00 2,5 km pace 4:30 2,5 km pace 5:00 2,5km pace 4:20 Af jog				3x5km ruten. Alle runder løbes progressivt. Det skal være meget ubehageligt til sidst.		3:00
Cykel				2-3 timer find ALLE bakker du kan, kør op 2 gange😊			Cykle hjem	5- 6:00
Svøm								
Tid		1:45		2-3:00		1:15	3:00	8- 9:00

Uge 29 16/7- 22/7	Mandag Glostrup	Tirsdag Glostrup	Onsdag Glostrup	Torsdag Glostrup	Fredag Glostrup	Lørdag Spanien FRI	Søndag	Tid
Løb	Hvis ok ben, så nyd en 1:30 rolig tur.	*	ALOT incl tempo + t/r		*			3:15 + swimrun
Cykel				ALOT træning				2:30
Svøm		*			*			2:00
Tid	1:30	1:30	1:45	2:30	1:30			7:45

*Swim run: På Ishøj stand. Svøm ned til molen/stemsætningen som normalt er vende punkt. Kralv op, og løb så retur til start punktet. Dette gentages 2-3 gange.

Uge 30 23/7- 29/7	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								