

| Uge 31<br>30/7-5/8 | Mandag                                                          | Tirsdag<br>Hjem fra<br>Spanien | Onsdag | Torsdag      | Fredag<br>Til<br>Sverige | Lørdag<br>Øløppet | Søndag<br>Fri | Tid |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------------|--------------------------|-------------------|---------------|-----|
| Løb                | Du kan jo lige smadre dine ben, så er de vågnet efter ferien;-) | Med Caroline                   |        | Med Caroline |                          |                   |               |     |
| Cykel              |                                                                 |                                |        |              |                          |                   |               |     |
| Svøm               |                                                                 | Med Caroline                   |        | Med Caroline |                          |                   |               |     |
| Tid                |                                                                 |                                |        |              |                          |                   |               |     |

| Uge 32<br>6/8-12/8 | Mandag              | Tirsdag   | Onsdag                         | Torsdag      | Fredag<br>FRI | Lørdag                                              | Søndag         | Tid   |
|--------------------|---------------------|-----------|--------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------|
| Løb                |                     |           | ALOT incl. Tempo stykker + t/R |              |               | Off bike 60 min incl. 5 km i 5 km pace.             | 90 min roligt. | 4:00  |
| Cykel              | T/R job, ryste ben. |           |                                | ALOT træning |               | 180 min incl. 6x6 min 85-90% + 2x20 min TT drøn på. |                | 7:30  |
| Svøm               |                     | ALOT svøm |                                |              |               |                                                     |                | 1:00  |
| Tid                | 2:00                | 1:00      | 1:30                           | 2:30         |               | 4:00                                                | 1:30           | 12:30 |

| Uge 33<br>13/8-19/8 | Mandag<br>FRI | Tirsdag   | Onsdag                         | Torsdag      | Fredag    | Lørdag<br>FRI | Søndag<br>Kun løb                           | Tid  |
|---------------------|---------------|-----------|--------------------------------|--------------|-----------|---------------|---------------------------------------------|------|
| Løb                 |               |           | ALOT incl. Tempo stykker + t/R |              |           |               | 90 min incl. Tempo skift hver km. 5:00/4:30 | 3:00 |
| Cykel               |               |           |                                | ALOT træning |           |               |                                             | 2:30 |
| Svøm                |               | ALOT svøm |                                |              | ALOT svøm |               |                                             | 2:00 |
| Tid                 |               | 1:00      | 1:30                           | 2:30         | 1:00      |               | 1:30                                        | 7:30 |

| Uge 34<br>20/8-<br>26/8 | Mandag                                                 | Tirsdag<br>Park stafet                | Onsdag                         | Torsdag      | Fredag    | Lørdag                                                                       | Søndag         | Tid   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
| Løb                     |                                                        | God opvarmning 20-30 min + fuld æde!! | ALOT incl. Tempo stykker + t/R |              |           | 30 min off bike. Fast finish, øg tempo gradvist hele vejen, slut 4:20.       | 60 min roligt. | 4:00  |
| Cykel                   | Job T/R. Hjem 2:00 incl. 8x4 min 90% 4 min rul mellem. |                                       |                                | ALOT træning |           | 120 min incl. 3x10 min 85 % 3 min rul mellem + 4x4 min 90% 4 min rul mellem. |                | 6:30  |
| Svøm                    |                                                        |                                       |                                |              | ALOT svøm |                                                                              |                | 1:00  |
| Tid                     | 2:00                                                   | 1:00                                  | 1:30                           | 2:30         | 1:00      | 3:00                                                                         | 1:00           | 11:30 |

| Uge 35<br>27/8-2/9 | Mandag<br>FRI | Tirsdag      | Onsdag                             | Torsdag                          | Fredag       | Lørdag<br>Gør hvad<br>du skal! | Søndag<br>Stålmænden                                                                                                                                                                              | Tid  |
|--------------------|---------------|--------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Løb                |               |              | ALOT<br>moderat<br>og IKKE<br>t/r. |                                  |              |                                | Brug 2-3<br>km på at<br>finde rytme<br>og få puls<br>ned. Ikke<br>være ivrig.<br>Ved 10 km,<br>mærk efter,<br>øg evt. lidt.<br>Ved 17km,<br>vurder! Er<br>der mere,<br>så åbne du<br>op og lider! |      |
| Cykel              |               |              |                                    | ALOT<br>træning,<br>med<br>måde. |              |                                | Første 20<br>min pulsen<br>ned, find<br>rytme. Øg<br>her efter-<br>Læg dig på<br>max 80-<br>85%                                                                                                   |      |
| Svøm               |               | ALOT<br>svøm |                                    |                                  | ALOT<br>svøm |                                | Find dit<br>flow, pres<br>den lidt.                                                                                                                                                               |      |
| Tid                |               | 1:00         | 1:00                               | 2:30                             | 1:00         |                                |                                                                                                                                                                                                   | 5:30 |