

Uge 1 31/12- 6/1	Mandag	Tirsdag FRI	Onsdag Arb. Hjemme.	Torsdag	Fredag Kun løb FRI	Lørdag Kun løb	Søndag Kun løb	Tid
Løb	Evt. ALOT løb?			Løb 60 min incl. 6,5,4,3,2,1 min 90%+ (3,2,2,1,1,1 min pause mellem)		75 min incl. 4x3 km pace 4:30. 2 min pause mellem.	90 min roligt.	4:45
Cykel			*HT					1:30
Svøm				Svøm triton				1:00
Tid	1:00		1:30	2:00		1:15	1:30	7:45

***HT onsdag: 90 min styrke/udholdenhed:**

- 10 min opvarmning
- 3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause (45min)
- 3x7 min 80-85% tung gear cadance 65-75 + 3 min rulle pause. (30 min)
- 5 min af rul.

Uge 2 7/1- 13/1	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Arb. Hjemme.	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			75 min incl. 8x1000m 90-95% 3 min pause mellem.		Job t/r		Let løb, hvad du lyster. Max 60 min.	3:45+ ?
Cykel			*HT			ALOT MTB		3:10
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid		1:00	2:25	1:00	2:30	2:00		8:55+?

***HT onsdag: 70 min udholdenhed/tempo:**

- 5 min opvarmning
- 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%
- 5 min af rul.

Uge 3 14/1- 20/1	Mandag Arb. Hjemme.	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag fri	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb incl. Tempo 90% + t/r		Løb job t/r		60 min off bike incl. 2x10 min 85%, resten roligt.	5:15
Cykel	*HT						*HT	3:00
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid	1:30	1:00	1:45	1:00	2:30		2:30	10:15

***HT mandag: 90 min styrke/udholdenhed:**

- 10 min opvarmning
- 3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause (45min)
- 3x7 min 80-85% tung gear cadance 65-75 + 3 min rulle pause. (30 min)
- 5 min af rul.

***HT søndag: 90 min tung belastning/styrke + hårde intervaller:**

- 15 min opvarmning.
- 10 min med stigende puls 70-85% hold cadance 90-100.
- 3 min rul.
- 5 min med cadance 90, skift til højere gear hvert min. Slut i tungeste gaer.
- 5 min rul 65-75%
- 5x5 min i næst tungeste, eller tungeste gear med cadance tæt på 90. (Det skal være hårdt) + 2 min pause. (32 min)
- 10x30 sek løs/30 sek MAX
- 10 min rul af.

Uge 4 21/1- 27/1	Mandag Arb. Hjemme.	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT incl. Tempo 90% + t/r			30 min roligt off bike.	120 min roligt.	4:15
Cykel	*HT					ALOT MTB		3:20
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid	1:20	1:00	1:45	1:00		2:30	2:00	9:35

***HT mandag: 80 min cadance samt anaerob træning:**

- 10 min opvarmning op til 80%

Cadance:

- 3x2 min med høj cadance i lavt gear 100-110 RPM. 3 min rulle pause mellem. (15min)
- 10 min rul 80-85%

Anaerob træning:

- 3x nedenstående. 5 min pause mellem sættene. (10min + 5 min rul)
- 120 sek max, samme pause
- 90 sek. Max, samme pause
- 60 sek. Max, samme pause
- 30 sek. Max, samme pause
- 10 min af rul.

Uge 5 28/1- 3/2	Mandag % træning	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT incl. Tempo 90% + t/r			30 min roligt off bike.	120 min roligt.	4:15
Cykel					*HT	ALOT MTB		3:10
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid		1:00	1:45	1:00	1:10	2:00	2:00	9:25

***HT fredag:70 min udholdenhed/tempo:**

- 5 min opvarmning
- 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%
- 5 min af rul.