

Uge 6 4/2- 10/2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT incl. tempostykker 85-90% + t/r roligt.			Off bike 45 min incl. 3x3 min 85- 90% 1 min jog mellem.	120 min roligt løb	4:15
Cykel	*HT					*HT		2:45
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid	1:15	1:++	1:30	1:00		2:15	2:00	9:00

*HT mandag: **75 min AT-træning + acceleration:**

- 10 min opvarmning
- 5 min 85%
- 4x7 min (3 min 85-90% + 30 sek all out acc. 3 min 85-90% + 30 sek. All out acc) + 3 min pause mellem. (40 min)
- 10x30/30 max/løs
- 10 min af rul.

*HT lørdag: **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 7 11/2- 17/2	Mandag	Tirsdag	Onsdag Arb hjemme	Torsdag	Fredag	Lørdag Ski ferie	Søndag Ski ferie	Tid
Løb			Tempo løb*		Job t/r roligt			3:45
Cykel	*HT		*HT					2:30
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid	1:15	1:00	2:30	1:00	2:30			8:15

*Løb onsdag: 2x5km som: 3K pace 4:45. 2K pace 4:55, 3K pace 4:35, 2K pace 4:45. Husk opvarmning og cool down.

*HT mandag: 75 min cadance og et bens teknik:

- 15 min opvarmning:
 - - 5 min let intensitet 60% med fokus på cadance – 90-100 omd. pr. min.
 - - 8 min med 4 "et bens intervaller"*
 - - 2 min 60% med fokus på cadance 90-100 omd. pr. min.
- 8 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%
- 7 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%

- 6 min 75% + 2 min pause m. lav intensitet - 55-60%
- 8 x 20 sek. MAX + 40 sek. Pause
- 10 min rulles deraf i små gear

*HT onsdag: **75 min AT-træning + acceleration:**

- 10 min opvarmning
- 5 min 85%
- 4x7 min (3 min 85-90% + 30 sek all out acc. 3 min 85-90% + 30 sek. All out acc) + 3 min pause mellem. (40 min)
- 10x30/30 max/løs
- 10 min af rul.

Uge 8 18/2- 24/2	Mandag Ski ferie	Tirsdag Ski ferie	Onsdag Ski ferie	Torsdag Ski ferie	Fredag Ske ferie	Lørdag Ski ferie	Søndag Hjemme fra ski ferie	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

Uge 9 25/2- 3/3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT incl. tempostykker 85-90% + t/r roligt.			Off bike 45 min incl. 15 min fast finish. Byg op og slut i 90%	120 min roligt.	3:45
Cykel	*HT					*HT		2:40
Svøm		Svøm triton		Svøm triton				2:00
Tid	1:10	1:00	1:30	1:00		2:15	2:00	8:35

*HT mandag: **70 min tempo:** 10 min opvarmning, 2x15 min tung gear cadance 80-85 "tempokørsel" 5 min rul i høj cadance mellem og efter. Slut med 3x4 min 90 % 2 min rul mellem + 5 min af rul.

*HT lørdag: **90 min AT-træning:**

- 15 min opvarmning op til 80%
- 4x10 min 85-90% + 5 min rul.
- 15 min af rul 70-75%