

Uge 10 4/3- 10/3	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb 85%+ på tempostykkerne.			Off bike 60 min incl. 4x4 min 90% 2 min pause mellem.	120 min roligt løb.	4:00
Cykel					*HT	*HT		2:40
Svøm		Svøm		Svøm				2:00
Tid		1:00	1:00	1:00	1:10	2:30	2:00	8:40

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

5 min opvarmning

4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%

5 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 11 11/3- 17/3	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag Aarhus kort aften løb	Torsdag Aarhus kort morgen løb + svøm	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Varm op, og så nap en 5'er med rigtig god gas!	30 min roligt morgen løb		Off bike 60 min incl. 3x10 min 10 km pace. 3 min jog mellem.	120 min roligt løb.	4:15
Cykel					*HT	*HT		2:45
Svøm		Svøm		Svøm				2:00
Tid		1:00	00:45	1:30	1:15	2:30	2:00	9:00

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

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 in 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 12 18/3- 24/3	Mandag Fri	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb + t/r 85+% på tempostykker.			Halv marathon, giv den bare fuld gas!	60 min roligt løb.	4:10
Cykel					*HT			1:15
Svøm		svøm		svøm				2:00
Tid		1:00	1:30	1:00	1:15	1:40!!	1:00	7:25

*** HT fredag: 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

Uge 13 25/3- 31/3	Mandag Arb hjemme	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhus FRI	Lørdag sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb			ALOT løb + t/r			90 min roligt løb.	120 min roligt løb.	5:00
Cykel	*HT			*HT morgen				2:40
Svøm		Svøm		svøm				2:00
Tid	1:10	1:00	1:30	2:30		1:30	2:00	9:40

***HT mandag: Rolig/udholdenhed:** 10 min opvarmning, 2x17 min 70-75% + 3 min 80% + 5 min rul mellem. 5 min af rul.

***HT torsdag: 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.