

Uge 14 1/4-7/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag FRI	Fredag Sommerhus	Lørdag Kun løb	Søndag Kun løb	Tid
Løb			ALOT løb incl. t/r og med 90% på tempo stykkerne.			15 km incl. 2x5 km 4:35	90 min roligt.	4:15
Cykel					Hvis vejret holder, cykle til sommerhus.		Cykle hjem.	6:00
Svøm		Svøm						1:00
Tid		1:00	1:30		3:00	1:15	4:30	11:15

Uge 15 8/4-14/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Cykle til job	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		Tempo løb: 15 km incl. 4x2 km pace 4:25 4 min jog mellem.			30 min jog.	45 min off bike incl. 15 min fast finish min 85%	25 km roligt.	4:45
Cykel			Roligt til job. Hjem incl. 4x6 min 85- 90% + 3 min pause mellem.			2,5 time incl. 7x3 min op til 85% 1 min rul mellem + 10 km TT fuld drøn.		5:30
Svøm		Svøm		Svøm				2:00
Tid		2:15	3:00	1:00			2:45	12:15

Uge 16 15/4- 21/4	Mandag Fri fra job	Tirsdag Fri fra job	Onsdag Fri fra job	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Morgen: 60 min ROLIGT. Eftermiddag 15 km tempo: 3x3 km pace 4:30 jog 3 min mellem.			30 min let off bike.	25 km ROLIGT.	5:30
Cykel	1,5 time rul.	2:00 incl. 3x10 min 85% 3 min rul, 10x 40sek max/20sek løs.		1,5 time rul.		3 timer incl. 3x7 min progressivt slut 90% 3 min rul mellem + 4x4 min 90% 4 min rul mellem.		8:00
Svøm		Svøm						1:00
Tid	1:30	3:00	2:15	1:30		3:30	2:45	14:30

Er det træning nok i din påske ferie??

Uge 17 22/4- 28/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Cykle til job	Torsdag	Fredag Fri, få pakket og nyd familien.	Lørdag Mallorca start	Søndag	Tid
Løb		90 min roligt.						
Cykel			Roligt til job. Hjem incl. 4x6 min 85-90% + 3 min pause mellem.					
Svøm		Svøm		Svøm				
Tid		2:30	3:00	1:00				

Uge 18 29/4-5/5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Mallorca slut	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

Nyd Mallorca og træn til du brækker dig!