

Uge 19 6/5-12/5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb								
Cykel								
Svøm								
Tid								

*Fri leg hele ugen!!

Uge 20 13/5-19/5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Tillykke med jeres datter☺	Søndag	Tid
Løb							Marathon! Nyd turen!	
Cykel								
Svøm								
Tid								

*Fri leg, undtagen søndag der er marathon på programmet☺

Uge 21 20/5-26/5	Mandag Rydde op og ryste ben☺	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI % træning	Lørdag	Søndag	Tid
Løb				Jævnt løb 60 min. incl. 4x1km halv marathon pace. 3 min pause mellem.			90 min roligt.	2:30
Cykel			Cykle til Hillerød, du får lige marathon benene i gang.			Hop med på en fællestur ger 3+ timer.		6:00
Svøm		Svøm triton/OW		Svøm triton				2:00
Tid		1:00	3:00	1:00		3:00	1:30	10:30

*Lørdag og søndag kan byttes om alt efter hvornår de andre cykler.

Uge 22 27/5- 2/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Karrebæksminde	Søndag	Tid
Løb			ALOT løb incl. tempo + t/r. 90% på tempo.		30 min let løb incl. 4x stigningsløb af 30 sek.	MAX GAS!!		2:15+?
Cykel				Hop med ALOT, spar lidt til lørdag.		Fuld gas!	3 timers lækker rulle af tur efter i går.	5:30+?
Svøm		Svøm triton/OW				GAS!		1:00+?
Tid		1:00	1:45	2:30	00:30	Hurtigst muligt!!		8:45+?