

Uge 23 3/6-9/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag sommerhus	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Kom meget gerne og leg med i ALOT, tag de hurtige sko på☺			120 min cruise tur.	60 min off bike incl. 5 km i pace 4:30-45	4:00
Cykel			3 timer på fruén incl. 3x5 min 85-90% 3 min rul mellem + 2x10km TT GAS!	ALOT træning	Til sommerhuset		120 min incl. 4x4 min max, 4 min rul mellem.	10:30
Svøm		ALOT OW						1:00
Tid		1:00	4:00	2:30	3:00	2:00		15:30

Uge 24 10/6-16/6	Mandag Sommerhus slut. Royal Run.	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag FRI	Tid
Løb	Royal Run hold en fest☺				Job t/r roligt.	60 min off bike incl. 5x(200m gå 800m gas)		4:30
Cykel	Cykle hjem fra sommerhus.		Job t/r. Hjem 120 min incl. 5x6 min 85-90% 3 min rul mellem.	ALOT træning		4 timer incl. 4x(10 min 85% + 5 min 85+%) 5 min rul mellem.		8:30
Svøm		ALOT OW			ALOT OW?			2:00
Tid	4:00	1:00	3:00	2:30	3:30	5:00		15:00

Uge 25 17/6- 23/6	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Helsingør halv. Den skal bare have fuld spade!	Tid
Løb	Grennesminde løb, du fyrer den bare af!					20-30 min incl. Små accelerationer af 30 sek x 5. Få lige benene i gang på løb igen.		1:15 + ?
Cykel			Job t/r. Hjem fornemmer du cyklen og lever dig lidt ind i race mode.	ALOT træning, mederat.				5:30+?
Svøm		ALOT OW			ALOT OW			2:00+?
Tid	00:45	1:00	3:00	2:30	1:00	00:30	4:59☺	8:45 + ?

Uge 26 24/6- 30/6	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Tinderbox - fri	Fredag	Lørdag	Søndag Stevns halv. Vi ser hvad kroppen har, ellers langt trænings pas.	Tid
Løb						20-30 min incl. Små accelerationer af 30 sek x 5. Få lige benene i gang på løb igen.		1:00+?
Cykel			Job t/r roligt begge veje, ingen omvej hjem.					2:00+?
Svøm		ALOT OW			ALOT OW			2:00+?
Tid		1:00	2:00		1:00	00:30	??	5:00+?