

Uge 27 1/7-7/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			45 min let jog.			30 min off bike let.	60 min incl. 2x2 km 10 km pace. 1 km jog mellem.	2:15
Cykel		Roligt rul efter arbejde.		ALOT træning, moderat.		120 min incl. 3x6 min 85% 3 min rul mellem.		6:00
Svøm					OW			1:00
Tid		1:30	00:45	2:30	1:00	2:30	1:00	9:15

Uge 28 8/-14/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Ferie start	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			*Test af watt.			60 min max z2.	90 min max z2.	3:30
Cykel				ALOT træning		4 timer incl. 5x(6min 85%+ 4 min 90%) 5 min rul mellem.		6:30
Svøm		OW			OW			2:00
Tid		1:00	1:00	2:30	1:00	5:00	1:30	12:00

***Opvarmning på ca. 20 min - 10 min let jog + 2x2 min øget tempo (du bliver forpustet) med 1 min gang i mellem - 3x20 sek stigningsløb hvor du de sidste 5 sek løber submaks med 30 sek gang i mellem - 5 min jog**

Så løber 3 min al out - noter distance og pulssnit

5-6 min gang/jog - indbyg 1/2 korte stigningsløb til at vække kroppen

Så løber du 9 min all out - noter distance og pulssnit

10 min afjog

Uge 29 15/7- 21/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			13 km 3km z0-1 2km z2 1km zo 3km AT 3km z0-1			90 min i max z2.	120 min max z2.	4:40
Cykel				180 min incl. God opvarmning med 3x3 min op til 90% 1 min rul mellem. 2x10km fuld drøn!!		5 timer incl. Sidste 15 min i hver time 85- 90%		8:00
Svøm		OW			OW			2:00
Tid		1:00	1:10	3:00	1:00	6:00		14:40

Uge 30 22/7- 28/7	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Sommerhus	Tid
Løb			12 km 3km z0-1 8x600m(400 AT + 200 z5) pause 200 m jog/gang 2 km z0-1			120 min max z2	90 min off bike max z2	4:30
Cykel				180 min Incl. 4x4 min 9+% 2 min rul mellem + 3x10 min 85% 3 min rul mellem.			5 timer race like til sommerhuset Test alt du kan drik og spis som du vil på dagen.	8:00
Svøm		OW			OW			2:00
Tid		1:00	1:00	3:00	1:00	6:30	6:30	14:30

Uge 31 29/7- 4/8	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			15 km Incl 3x3 km AT 1 km z1 mellem.			90 min race pace.	120 min max z2.	4:45
Cykel				180 min. incl. Alle bakker ved sommerhuset. Du trykker max til op ad dem. Tag gerne de gode flere gange☺		5 timer incl. 7x(6min 85%+ 4 min 90%) 5 min rul mellem.		8:00
Svøm		OW			OW			2:00
Tid		1:00	1:15	3:00	1:00	6:30	2:00	14:45