

Uge 32 5/8- 11/8	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag Arbejde	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			60 min incl. 2x2 km i z3 jog z 0 1 km mellem.			60 min z0-1	20 min off bike z1.	2:20
Cykel		120 min incl. 4x6 min 85% + 3 min pause mellem.					Cykle roligt hjem fra sommerhuset .	5:00
Svøm	Svøm				svøm			2:00
Tid	1:00	2:00	1:00		1:00	1:00	3:20	9:20

Uge 33 12/8- 18/8 RACE WEEK!	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Sludder på stadion efter løb.	Torsdag	Fredag	Lørdag Aflevere cykel.	Søndag IM DAY!	Tid
Løb			Roligt med ALOT			15 min let jog incl. 5x15 sek. Acc pause 45 sek.		
Cykel				Cykle til Hvalsø.	Hjem fra Hvalsø.			
Svøm		ALOT OW				Eller 20 min let plask.		
Tid		1:00	1:00	2:00	2:00	00:15		

*Vi ser lige torsdag og fredag an. De kan laves om. Vigtigst er at du bliver frisk!

Uge 34 19/8- 25/8	Mandag Nyd sejren og de ømme ben!	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb		Gå en tur	Badedyrs ræs! Pas nu på, og tag det roligt.	15 min let jog ikke over z0			Max 30 min let jog z0-1	

Cykel								
Svøm					OW hvis lyst.			
Tid								

Uge 35 26/8-1/9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			45 min incl. 3x1 km z3 1km z0 mellem.		45 min incl. 1km z2 1km z3 1km AT Resten z0-1		45 min z0-1	
Cykel								
Svøm		OW						
Tid								

Uge 36 2/9-8/9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag sommerhu s	Lørdag sommerhu s	Søndag sommerhu s	Tid
Løb			ALOT Cph special træning.			12 km incl. 5 km z3	15 km 4km 0-1 2 km z2 2km z3 1 km z0 3 km AT 3 km z0	
Cykel								
Svøm								
Tid			1:30					

Uge 37 9/9-15/9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag CPH half	Tid
Løb		45 min skiftevis z1/AT hver km		45 min z0-1		15 min let jog incl. 5x15 sek. Acc pause 45 sek.		
Cykel								
Svøm								
Tid								