

Uge 2 6/1-12/1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Kort træning	Søndag Let træning	Tid
Løb			Løb job t/r varier mellem z0-2			10 km: 2 km z0-1 6km som: 1km z2 1 km z3 1 km AT 1 km z5 1 km z2 1 km z3 2 km z0	6 km Z 0-1 Helt stille og roligt	3:20
Cykel	*HT				*HT			2:00
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:20
Tid	1:15	1:00	2:00	1:00	1:05	00:50	00:30	7:40

*HT mandag: **75 min:** 15 min + 3x(8 min stigende puls fra 82-90% + 2 min pause) + 15 min 80-85% + 2x2 min sub max 1 min pause mellem + 10 min cool down.

*HT Fredag: **65 min anaerobe intervaller:** 15 min opvarm incl. 5x15 sek. Acc. + 10 min hvor du bygger på til 87-90% + 10x(1 min over 90% + 2 min pause) + 10 min rul af.

Uge 3 13/1- 19/1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag ALOT fest	Søndag Efter fest☺	Tid
Løb			ALOT + t/r. Tempo pas løbes i AT.		Løb job t/r varier mellem z0-2		6 km Z 0-1 Helt stille og roligt	4:20
Cykel	*HT					*HT		2:40
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				1:00
Tid	1:10	1:00	1:50	1:00	2:00	1:30	00:30	

*HT mandag: **70 min udholdenhed/tempo:**5 min opvarmning, 4x10 min 80-85% + 5 min 75-80%

5 min af rul.

*HT lørdag: **90 min tempo til AT-træning:**

10 min opvarmning

4x7 min progressivt fra 80-90% + 3 min rul pause (40 min)

10 min rul

4x4 min 20/10 max/løs + 1 min pause mellem (20 min)

10 af rul.

Uge 4 20/1- 26/1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Fri, dåb.	Søndag	Tid
Løb			Løb job t/r varier mellem z0-2				15 km: 3 km z0- 1 10 km z2 2 km z0-1	3:15
Cykel	*HT				*HT			2:00
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid	1:00	1:00	2:00	1:00	1:00		1:15	7:15

*HT mandag: **60 min pain is my friend:** 15 min opvarm + 3 min hvor du øger til 85% + 2 min let rul + 10 min : 1 min 90% + 30 sek let rul + 20 min: 2 min 90% + 1 min let rul +

5 min: 45 sek 90% + 15 sek let rul + 5 min let afrul

*HT fredag: **60 min udholdenhed:** 3x (10 min 80% + 10 min 85%)

Uge 5 27/1- 2/2	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			ALOT + t/r. Tempo pas løbes i AT.			Off bike ca 12 km: 2x1000 i AT/ p 90 sek. 2x800 i AT/ p 90 sek. 2x400 i z5/ p 90 sek. 2x200 i z6/ p 90 sek.	18 km 5 km z0/1 3 km z2 1 km z0 3 km z2 1 km z0 2 km z3 3 km z0/1	4:15
Cykel					*HT	*HT		2:20
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid		1:00	1:50	1:00	1:05	2:15	1:25	8:35

*HT Fredag: **65 min anaerobe intervaller:** 15 min opvarm incl. 5x15 sek. Acc. + 10 min hvor du bygger på til 87-90% + 10x(1 min over 90% + 2 min pause) + 10 min rul af.

*HT lørdag: **75 min:** 15 min + 3x(8 min stigende puls fra 82-90% + 2 min pause) + 15 min 80-85% + 2x2 min sub max 1 min pause mellem + 10 min cool down.