

Uge 6 3/2- 9/2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag Sommerhus	Søndag Sommerhus	Tid
Løb			Job t/r Roligt morgen. Hjem: 3 km z0-1 3 km z2 3 km z3 1 km AT 2 km z0			3 km z0-1 Fartleg 8 km som 2 min z1 + 1 min z3 repeat 2 km z0	12 km som: 15 min opvarm. z0-1 10x1 min bakkespurt i AT tempo/puls. Pause ved nedløb. 5 min AT fladt direkte efter bakkeintervallerne 15 min roligt afjog	4:15
Cykel	*HT							1:10
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid	1:10	1:00	2:10	1:00		1:05	1:00	7:25

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

Uge 7 10/2- 16/2	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			Job t/r Roligt morgen. Hjem: 3x2 km z3 1km z0 mellem.			Off bike: 10 km Inkl. 4x1000 som 500 AT/300 z5/200z6/ p 3 min jog	7,5 km z1 7,5 km z2-3	4:20
Cykel					*HT	*HT		2:15
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid		1:00	2:10	1:00	1:15	1:50	1:10	8:35

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

Uge 8 17/ 2- 23/ 2	Mandag Ski/sommerhus	Tirsdag Ski/sommerhus	Onsdag Ski/sommerhus	Torsdag Ski/sommerhus	Fredag Ski/sommerhus	Lørdag Ski/sommerhus	Søndag Ski/sommerhus	Tid
Løb	15 km Løb alle km i z0-1 pace - ikke højere - du skal gerne kunne holde til hele ugen.	6 km Z0-1 hele vejen Inkl. 3x1 min AT/ p 3 min z0		14 km 20 min z0-1 20 min z2 20 min z3 5 min z0		20 km: Negativ split z0-1 første 10 km, z2-3 sidste 10 km.	8-10 km Det hele i z0 og z1 - indbyg 6x80m sprint på 90% af din maks fart - pause 3 min jog	
Cykel								
Svøm								
Tid	1:15	00:35		1:10		1:50	00:45	4:45

Uge 9 24/2- 1/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag Hård dag!	Søndag	Tid
Løb			ALOT + til og fra. AT på tempostykker.			Off bike: 10 km z-1 hele vejen inkl. 3x (3 min AT + 30 sek z0) 5 min z0-1 3x(2 min z5 + 1 min z0)	Off bike: 6 km Hele vejen z1 inkl. 2x2 min z3/ p 2 min z0	3:00
Cykel						*HT	*HT	2:45
Svøm		Svøm Triton		Svøm Triton				2:00
Tid		1:00	1:45	1:00		2:15	1:45	7:45

*HT lørdag: **90 min styrke/udholdenhed:**

10 min opvarmning

3x10 min 85-90% cadance ca 90 RPM. + 5 min rulle pause

3x7 min 80-85% tung gear cadance 65-75 + 3 min rulle pause.

5 min af rul.

*HT søndag: **75 min AT-træning + acceleration:**

10 min opvarmning

5 min 85%

4x7 min (3 min 85-90% + 30 sek all out acc. 3 min 85-90% + 30 sek. All out acc) + 3 min pause
mellem. (40 min)

10x30/30 max/løs

10 min af rul.