

Uge 10 2/3- 8/3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommer hus FRI	Lørdag Sommer hus	Søndag Sommer hus	Tid
Løb	11 km 4x1000 m – gerne 500 AT + 300 z5 + 200 z6 – stigend e fart hele vejen!		Job t/r z1/2 varier hvad du kan med rygsæk .				12 km: Z0-1 hele vejen – Inkl. 10x400 z7/ p 2 min gang	4:25
Cykel		Til Hillerød roligt/jævnt . Hjem: 4x6 min 85 % + 3 min rul mellem.				120 min inkl. 10xbakke intervaller på en lang bakke i området. 85-90% 2x10 min TT 80-85% 5 min rul mellem.		4:20
Svøm		Svøm med Triton		Svøm med Triton				2:00
Tid	00:50	3:20	2:15	1:00		2:00	1:10	10:45

Uge 11 9/3- 15/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag Kort	Søndag Semi langt	Tid
Løb			Job t/r z1/2 varier hvad du kan med rygsæk			6-8 km Z1 hele vejen inkl. 6x80m på 90% af maks fart/ p 300m jog	18 km 3 km z0 13 km som: 1 k z1/z2/z3 of forfra 2 km z0	4:25
Cykel		Til Hillerød roligt/jævt. Hjem: 4x6 min 85 % + 3 min rul mellem.			120 min incl. 2x10 km god jævn TT omkring 85% + 10 min rul mellem.			4:20
Svøm		Svøm med Triton		Svøm med Triton				2:00
Tid		3:20	2:15	1:00	2:00	00:45	1:25	10:45

Uge 12 16/3- 22/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag Århus	Torsdag Århus	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			10 km 5 km z1 5 km z2	6-8 km z0-1	4 km Inkl. 6x15 sek acc. + 45 sek jog.		*Sydkysten z2.	3:40
Cykel		Til Hillerød roligt/jævn. Hjem: 6x4 min 85-90% + 4 min rul mellem.				120 min. incl. 3x10 min stigende fra 80- 90% + 5 min rul mellem.		4:20
Svøm		Svøm med Triton						1:00
Tid		3:20	00:45	00:45	00:20	2:00	1:50	9:00

*Du skal ikke løbe dig helt ud med henblik på marathon ugen efter. Ikke over z2.

Uge 13 23/3- 29/3	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			4 km Inkl. 6x15 sek acc. + 45 sek jog.	Marathon, ROLIGT.			Roligt jog 5-6 km. Z0- 1	4:50
Cykel		Til Hillerød roligt/jævn. Hjem: roligt/jævn				90 min rulle tur, find lige benene igen.		3:50
Svøm		Svøm med Triton						1:00
Tid		3:20	00:20	4:00		1:30	00:30	9:40