

Uge 14 30/3- 5/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			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	13 km inkl. 2x gange din 5 km runde i negativ split.		18 km Incl 2x3 km z3 p. 1 km jog mellem.		3:10
Cykel		2 timer incl. 3x5 min i tungeste gear, 2 min rul mellem + 10x1 min max acceleration, 1 min pause mellem.			2 timer incl. 4x6 min 85%, 3 min rul + sidste 15 min hjem fuld drøn.		Cykle hjem fra sommerhus?	7:00
Svøm??								
Tid		2:00	00:45	1:05	2:00	1:20	3:00	10:10

Uge 15 6/4- 12/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			12 km 6km z1 6kmz2- 3			4 km let jog inkl. 5x15 sek acc.	ALOT påskeløb 42,2km?	5:00
Cykel		2 timer incl: 10x 1 bens intervaller i tungt gear. 10xpå hvert ben. Resten rul.		2 timer incl. God opvarmning. 4x4 min tæt på 90% 5 min pause mellem.	2-3 timers rulle/hygge tur.			7:00
Svøm??								
Tid		2:00	1:00	2:00	3:00	00:20	3:40	12:00

Uge 16 13/4- 19/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			10 km z 1 mærk lige benene.		8 km z1	15 km z1 sidste 5 km z3.	Off bike 30 min z 1	3:10
Cykel		2 timer incl. 3x10 min 80- 85% 5 min rul mellem.		2 timer incl. 10 km TT (ned i bøjlerne og bare der ud af)			3 timer incl. 5x(10 min 80%+5min85%) p. 5 min.	7:00
Svøm??								
Tid		2:00	00:50	2:00	00:40	1:10	3:30	10:10

Uge 17 20/4- 26/4	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			12 km 4x1000m - gerne 500 AT + 500 z5 p. 3 min jog		8km z1	24 km 12 km Z1 12 km Z2-3		3:40
Cykel		2 timer incl. 3x5 min i tungeste gear, 2 min rul mellem + 10x1 min max acceleration, 1 min pause mellem.		Værløse: 3x2 runder for fuld smadder!! 10 min rul mellem.			3 timer incl. 4 x Ganløse runden - den med "Tyren"	7:00
Svøm??								
Tid		2:00	1:00	2:00	00:40	2:00	3:00	10:40

Uge 18 27/4- 3/5	Mandag FRI	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag FRI☺	Tid
Løb			13 km z1 Inkl. 3x10 min AT/ p 3 jog/gang	6 km z1		Virtuelt Backyard ultra		1:35+??
Cykel		2 timer incl. 10 km TT (ned i bøjlerne og bare der ud af)			90 min rul.			3:30
Svøm??								
Tid		2:00	1:05	00:30	1:30			5:05+?