

Uge 10 2/3- 8/3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Sommerhu s FRI	Lørdag Sommerhu s	Søndag Sommerhu s	Tid
Løb	11 km 4x1000 m – gerne 500 AT + 300 z5 + 200 z6 – stigende 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
Cyke l		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	10:4 5

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			15 km 5 km z1 5 km z2 5km z3	6-8 km z0-1	15 km z1 – de sidste 5 km øger du stille og roligt til z3		*Sydkysten z2. % 20km 10 km z1 10km z2/3	4:50
Cykel		Time 1: Skift hver 10. min mellem moderat og jævn. Her efter: 6x4 min 85-90% + 4 min rul mellem.				120 min. incl. 3x10 min stigende fra 80- 90% + 5 min rul mellem.		5:00
Svøm								
Tid		3:00	1:10	00:40	1:10	2:00	1:50	9:50

Uge 13 23/3- 29/3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag FRI	Lørdag	Søndag	Tid
Løb			10 km Jog/Z1 hele vejen	13 km 20 min z1 20 min z2 20 min z3			24 km 12km z1 12 km z2/3	3:55
Cykel	Rul 120 min.	Værløse: 3x2 runder for fuld smadder!! 10 min rul mellem.				3 timers tur! Du må meget gerne finde en god lang bakke og kører 10-15x bakke sprints.		8:00
Svøm								
Tid	2:00	3:00	00:50	1:05		3:00	2:00	11:55