

Program niveau 1 uge 13-16

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
13	1. Prioritet	3000m	2 timer	½-marathon	Gerne 10min opvarming + 5 tempo inden den får gas:)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+10+10	15min opvarm. + 15 tempo+ 10 AT + 10min afjog
	3. Prioritet	3000m	1 time	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
14	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+30+10min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
15	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+3*(10+2)+10min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 3*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+45+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
16	1. Prioritet	3000m	2 timer	30+30+20min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:20	