

Program niveau 1 uge 9-12

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
9	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+15+2+15+15	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Tempotur - høje ende af tempo
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
10	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+15+2+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
11	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+6*(5+2)+15min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 6*(5min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
12	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+10+3*(5+2)+15min afjog	Tempotur
	2. Prioritet	3000m	2 timer	30+30+15min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	02:40	