

Program niveau 3 uge 13-16

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
13	1. Prioritet	1000m	1 time	5min, 10km løb, 5min	10km som deltager i motionsløb/egen hånd - 5opvarm+ 5afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	15+3*(2+5)+10min	15min opvarm. (2min rolig - 5min tempo)*3 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	146min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
14	1. Prioritet	1000m	1 time	15+30+15min	15 min opv - 30 min tempo - 15 afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	15+15+15min	15 min opvarmning - 15 min tempo - 15 afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	140min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
15	1. Prioritet	1000m	1 time	15+3*(1+5)+15min	15 min opv - 3 x 5 min AT (max 1 min pause) - 15 min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	30+20+15min	30 min opv - 20 min tempo - 15 min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	2000m	4 timer	170min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
16	1. Prioritet	1000m	1 time	30+20+20min	30 min opv - 20 min tempo - 20 min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	35min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	35min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	140min	