

Program niveau 1 uge 1-4

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
1	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+20+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+30+10min	Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:15	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
2	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+25+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*5 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+35+10min	Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
3	1. Prioritet	3000m	2 timer	10+5+30+10min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 3*10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+45+10min	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
4	1. Prioritet	3000m	2 timer	20+20+20min	Tempotur
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	