

## Program niveau 1 uge 17-20

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
17	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+5+2*(10+2)+15min afj	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+30+10min	Ugens lange 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
18	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+5+5*(5+1)+15min afj	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*(5min AT + 1pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+35+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
	5. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
19	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+3*(10+2)+10min afj	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
20	1. Prioritet	3000m	2 timer	20+20+20min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	