

Program niveau 1 uge 5-8

/tri® club denmark

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------|------------------|--|
| 5 | 1. Prioritet | 3000m | 2 timer | 15+10+10+2+20+15 | 15min opvarm. + 5 tempo+ 2*10 AT + 15min afjog |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 timer | 15+60+10min | Tempotur - høje ende af tempo |
| | 3. Prioritet | 3000m | 1 time | 50min | Restitutionstur |
| | 4. Prioritet | | | 45min | Restitutionstur |
| Total | Uge | 9000m | 5 timer | 04.10 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------|----------------------|---|
| 6 | 1. Prioritet | 3000m | 2 timer | 10+10+30+15min afjog | 10min opvarm. + 10 tempo+ 30 AT + 15min afjog |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 timer | 15+60+15min | Ugens lange Tempotur |
| | 3. Prioritet | 3000m | 1 time | 45min | Restitutionstur |
| | 4. Prioritet | | | 30min | Restitutionstur |
| | 5. Prioritet | | | 30min | Restitutionstur |
| Total | Uge | 9000m | 5 timer | 04.20 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------|---------------------|--|
| 7 | 1. Prioritet | 3000m | 2 timer | 15+5+45+10min afjog | Løbe ideer |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 timer | 30+60+10min | AT-pyramide: 5min-10-15-10-5 max. 2min pause |
| | 3. Prioritet | 3000m | 1 time | 60min | Ugens lange tempotur |
| | 4. Prioritet | | | 40min | Restitutionstur |
| Total | Uge | 9000m | 5 timer | 04.35 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|-----------------|
| 8 | 1. Prioritet | 3000m | 2 timer | 15+45+10min | Tempotur |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 timer | 60min | Restitutionstur |
| | 3. Prioritet | 3000m | 1 time | 50min | Restitutionstur |
| | 4. Prioritet | | | | |
| Total | Uge | 9000m | 5 timer | 03.00 | |