

Program niveau 2 uge 1-4

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
1	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+20+15min	Rolig tur evt. med 2*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	50min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	02:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
2	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+20+15min	Rolig tur evt. med 2*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	02:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
3	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+20+15min	Rolig tur evt. med 2*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	70min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	02:50	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
4	1. Prioritet	1500m	2 timer	70min	Rolig tur
	2. Prioritet	1500m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	03:00	