

Program niveau 2 uge 29-32

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
29	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+15+2+15+15	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Tempotur - høje ende af tempo
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	45min	Restitutionstur
Total	Uge	4000m	7 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
30	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+2+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	30min	Restitutionstur
Total	Uge	4000m	7 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
31	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	0+5+6*(5+2)+15min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 6*(5min AT + 2pause)
	2. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - IM tempo	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet		(2 timer - rulletur)	40min	Restitutionstur
Total	Uge	4000m	7 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
32	1. Prioritet	2000m	2 runder Tyren - fart!	5+10+3*(5+2)+15min afjog	Tempotur
	2. Prioritet	2000m	2 timer - IM tempo	30+30+15min	Restitutionstur
	3. Prioritet	(1000m)	3 timer - rulletur	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	4000m	7 timer	02:40	