

Program niveau 2 uge 5-8

/tri[®] club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
5	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+25+15min	Rolig tur evt. med 10+15min 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	02.45	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
6	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*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	02.50	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
7	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	70min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	5 timer	03.10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
8	1. Prioritet	1500m	2 timer	70min	Rolig tur
	2. Prioritet	1500m	2 timer	50min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	02.50	