

Program niveau 2 uge 9-12

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
9	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+35+15min	Rolig tur evt. med 35min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
10	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	20+20+10min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	70min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	03:00	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
11	1. Prioritet	1500m	2 timer	15+30+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer	20+20+10min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	40min	Rolig tur
	4. Prioritet			40min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	5 timer	03:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
12	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	