

Program niveau 3 uge 1-4

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
1	1. Prioritet	1000m	1 time	10+5+15min	10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+10+10min	10min opvarm. (5min tempo - 2min rolig)*2 - 6min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	90min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
2	1. Prioritet	1000m	1 time	10+15+10min	10min opvarm. (8min tempo - 2min rolig)*2 - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+10+10min	10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	35min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	100min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
3	1. Prioritet	1000m	1 time	10+10+15min	10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+10+10min	10min opvarm. (5min tempo - 2min rolig)*2 - 6min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	40min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	105min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
4	1. Prioritet	1000m	1 time	10+10+10min	10min opvarm. - 10min tempo - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	45min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	20min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	105min	