

Program niveau 3 uge 25-28

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
25	1. Prioritet	1500m	2 runder Tyren - fart!	15+35+15min	Rolig tur evt. med 35min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer - IM tempo	60min	Rolig tur - Off bike
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	40min	Roligtur
	4. Prioritet			20min	Roligtur
Total	Uge	3000m	6 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
26	1. Prioritet	1500m	2 runder Tyren - fart!	15+35+15min	Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer - IM tempo	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	30min	Rolig tur - Off bike
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	6 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
27	1. Prioritet	1500m	2 runder Tyren - fart!	20+20+20min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer - IM tempo	70min	Rolig tur - Off bike
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	6 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
28	1. Prioritet	1500m	1 times - IM tempo	60min	Rolig tur
	2. Prioritet	1500m	2 timer - rulletur	60min	Rolig tur
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	3000m	5 timer	03:00	