

Program niveau 3 uge 29-32

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
29	1. Prioritet	1500m	2 runder Tyren - fart!	70min	Rolig tur evt. med 25min marathon tempo
	2. Prioritet	1500m	2 timer - IM tempo	60min	Rolig tur evt. med 20min marathon tempo
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			25min	
Total	Uge	3000m	6 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
30	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	Roligtur
	3. Prioritet	(1000m)	2 timer - rulletur	50min	Roligtur
	4. Prioritet			30min	Roligtur
Total	Uge	3000m	6 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
31	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	50min	Rolig tur
	4. Prioritet			30min	Rolig tur
Total	Uge	3000m	6 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
32	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	