

## Program niveau 3 uge 5-8

/tri<sup>®</sup> club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
5	1. Prioritet	1000m	1 time	10+15+10min	10min opvarm. - 15min tempo - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+2*(5+5)+10min	10min opvarm. (5min rolig - 5min tempo)*2 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	45min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	120min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
6	1. Prioritet	1000m	1 time	10+15+10min	10min opvarm. - 15min tempo - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+3*(2+5)+10min	10min opvarm. (2min rolig - 5min tempo)*3 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	50min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	126min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
7	1. Prioritet	1000m	1 time	10+20+10min	10min opvarm. - 20min tempo - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+3*(1+5)+10min	10min opvarm. (1min rolig - 5min tempo)*3 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	55min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	133min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
8	1. Prioritet	1000m	1 time	30min	Rolig tur
	2. Prioritet	1000m	2 timer	15+15+5min	15min opvarm. - 15min tempo - 5min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	95min	