

Program niveau 3 uge 9-12

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
9	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)*1 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	60min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	138min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
10	1. Prioritet	1000m	1 time	20+15+15min	20min opvarm. - 15min tempo - 15min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+3*(2+6)+10min	10min opvarm. (2min rolig - 6min tempo)*3 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	124min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
11	1. Prioritet	1000m	1 time	20+20+15min	20min opvarm. - 20min tempo - 10min afjog
	2. Prioritet	1000m	2 timer	10+2*(3+10)+10min	10min opvarm. (3min rolig - 10min tempo)*2 - 10min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	35min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	136min	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
12	1. Prioritet	1000m	1 time	30min	Rolig tur
	2. Prioritet	1000m	2 timer	15+30+15min	15min opvarm. - 30min tempo - 15min afjog
	3. Prioritet	(1000m)	1 time	30min	Rolig tur
	4. Prioritet				
Total	Uge	2000m	4 timer	120min	