

## Program niveau 1 uge 1-4

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>1</b>	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+20+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+30+10min	Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:15	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>2</b>	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+25+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*5 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+35+10min	Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>3</b>	1. Prioritet	3000m	2 timer	10+5+30+10min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 3*10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+45+10min	Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>4</b>	1. Prioritet	3000m	2 timer	20+20+20min	Tempotur
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	

## Program niveau 1 uge 5-8

/tri<sup>®</sup> club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
5	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+10+10+2+20+15	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+10min	Tempotur - høje ende af tempo
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04.10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
6	1. Prioritet	3000m	2 timer	10+10+30+15min afjog	10min opvarm. + 10 tempo+ 30 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+15min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04.20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
7	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+45+10min afjog	Løbe ideer
	2. Prioritet	3000m	2 timer	30+60+10min	AT-pyramide: 5min-10-15-10-5 max. 2min pause
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Ugens lange tempotur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04.35	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
8	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+45+10min	Tempotur
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03.00	

## Program niveau 1 uge 9-12

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
9	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+15+2+15+15	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Tempotur - høje ende af tempo
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
10	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+15+2+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 2*15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
11	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+6*(5+2)+15min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 6*(5min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
12	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+10+3*(5+2)+15min afjog	Tempotur
	2. Prioritet	3000m	2 timer	30+30+15min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	02:40	

## Program niveau 1 uge 13-16

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
13	1. Prioritet	3000m	2 timer	½-marathon	Gerne 10min opvarming + 5 tempo inden den får gas:)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+10+10	15min opvarm. + 15 tempo+ 10 AT + 10min afjog
	3. Prioritet	3000m	1 time	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
14	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+15+15+15	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+30+10min	Ugens lange Tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:05	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
15	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+3*(10+2)+10min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 3*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+45+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
16	1. Prioritet	3000m	2 timer	30+30+20min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:20	

## Program niveau 1 uge 17-20

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
17	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+5+2*(10+2)+15min afj	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+30+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	40min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:15	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
18	1. Prioritet	3000m	2 timer	5+5+5*(5+1)+15min afj	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*(5min AT + 1pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+35+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
	5. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
19	1. Prioritet	3000m	2 timer	0+5+3*(10+2)+10min afj	10min opvarm. + 5 tempo+ 3*(10min AT + 2pause)
	2. Prioritet	3000m	2 timer	20+45+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	03:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
20	1. Prioritet	3000m	2 timer	20+20+20min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	

## Program niveau 1 uge 21-24

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
21	1. Prioritet	3000m	2 timer	+10+10+2+20+15min afj	15min opv. + 10 temp+10min AT + 2pau.+20minAT
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet			45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
22	1. Prioritet	3000m	2 timer	10+10+30+15min afjog	10min opvarm. + 10 tempo+ 30min AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 timer	15+60+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	45min	Restitutionstur
	4. Prioritet			30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	5 timer	04:20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
23	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+5+(45+2)+10min afjog	AT-pyramide: 5min-10-15-10-5 max. 2min pause imel.
	2. Prioritet	3000m	2 timer	30+60+10min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	1 time	60min	Restitutionstur
	4. Prioritet			40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	5 timer	04:35	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
24	1. Prioritet	3000m	2 timer	15+45+10min	Tempotur + distance
	2. Prioritet	3000m	2 timer	60min	Restitutionstur
	3. Prioritet	3000m	1 time	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet				
Total	Uge	9000m	5 timer	03:00	

## Program niveau 1 uge 25-28

/tri® club denmark

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
25	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+30+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*15min AT + 2pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	50min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:25	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
26	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+30+2+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 2*15min AT + 2pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	30min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
27	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	10+5+30+2+15min afjog	10min opvarm. + 5 tempo+ 6*5min AT + 2pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
28	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+10+15+2+15min afjog	15min opvarm. + 10 tempo+ 3*5min AT + 2pause
	2. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	30+30+15min	Lidt tempo
	3. Prioritet	3000m	2 timer - rulletur	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		2 timer - rulletur		
Total	Uge	9000m	9 timer	02:40	

## Program niveau 1 uge 29-32

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
29	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+24+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 6*1000m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	50min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
30	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+32+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 8*1000m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	30min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
31	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+40+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 10*1000m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:40	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
32	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+10min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 10min AT + 10min afjog
	2. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	30+30+15min	Lidt tempo
	3. Prioritet	3000m	2 timer - rulletur	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		2 timer - rulletur		
Total	Uge	9000m	9 timer	02:35	



## Program niveau 1 uge 33-36

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>33</b>	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+20+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 10*400m AT + pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Off-bike
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	50min	Restitutionstur
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	45min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:20	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>34</b>	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+20+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 5*1000m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	45min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	30min	Restitutionstur
	5. Prioritet			30min	
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>35</b>	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+5+32+2+15min afjog	15min opvarm. + 5 tempo+ 2*400m AT + 1pause
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+75+15min	Ugens lange tempotur
	3. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	60min	Off-bike
	4. Prioritet		4 timer - IM tempo	40min	Restitutionstur
Total	Uge	9000m	10 timer	04:45	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
<b>36</b>	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+10min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 10min AT + 10min afjog
	2. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	30+30+15min	Lidt tempo
	3. Prioritet	3000m	2 timer - rulletur	30min	Restitutionstur
	4. Prioritet		2 timer - rulletur		
Total	Uge	9000m	9 timer	02:35	

## Program niveau 1 uge 37-40

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
37	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 10 tempo+ 2*3000m AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	25+45+20min	Rolig tur med 45min marathon tempo
	3. Prioritet	3000m	3 timer - IM tempo	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet		3 timer - rulletur	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
Total	Uge	9000m	10 timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
38	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	10+90+5min	Rolig tur med 90min marathon tempo
	3. Prioritet	3000m	2½ timer - IM tempo	45min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
	4. Prioritet		2 timers rul	30min	Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)
Total	Uge	9000m	8½ timer	04:30	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
39	1. Prioritet	3000m	2 runder Tyren - fart!	15+15+10+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 10 AT + 15min afjog
	2. Prioritet	3000m	1 Tyren + 20min IM	15+15+15+15min afjog	15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog
	3. Prioritet	3000m	4 timer - IM tempo	45min	Off-bike
	4. Prioritet		2 timer - rulletur	30min	Off-bike
Total	Uge	9000m	10 timer	03:10	

Uge		Svømning	Spin/Cykling	Løb	Løbe ideer
40	Man	1000m	2 runder Tyren - fart!		Cykle med race setup/gear
	Tirs			45min	Jogge
	Ons	1000m	2 timers rul		
	Tors			30min	Jogge
	Fre	500m	1 timers rul		
	Lør		Bike check-in	15min	Lunte
	Søn	3,8km	180km	42,2km	RACEDAY! :)
Total	Uge	9000m	10 timer	04:45	