

## Program niveau 3 uge 1-4

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|--|
| 1     | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+5+15min  | 10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog    |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 10+10+10min | 10min opvarm. (5min tempo - 2min rolig)*2 - 6min afjog |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 30min       | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 90min       |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer  |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 2     | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+15+10min | 10min opvarm. (8min tempo - 2min rolig)*2 - 10min afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 10+10+10min | 10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog     |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 35min       | Rolig tur   |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |   |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 100min      |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|--|
| 3     | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+10+15min | 10min opvarm. 5min tempo - 5min rolig - 10min afjog    |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 10+10+10min | 10min opvarm. (5min tempo - 2min rolig)*2 - 6min afjog |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 40min       | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 105min      |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                                |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 4     | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+10+10min | 10min opvarm. - 10min tempo - 10min afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 45min       | Rolig tur                                 |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 20min       | Rolig tur                                 |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |   |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 105min      |   |

## 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      |  |

## Program niveau 3 uge 9-12

/tri® club denmark

| 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      |   |

## Program niveau 3 uge 13-16

/tri® club denmark

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb                  | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|----------------------|--|
| 13    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 5min, 10km løb, 5min | 10km som deltager i motionsløb/egen hånd - 5opvarm+ 5afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 15+3*(2+5)+10min     | 15min opvarm. (2min rolig - 5min tempo)*3 - 10min afjog    |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 30min                | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              |                      |  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 146min               |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                                  |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 14    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+30+15min | 15 min opv - 30 min tempo - 15 afjog        |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 15+15+15min | 15 min opvarmning - 15 min tempo - 15 afjog |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 30min       | Rolig tur                                   |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |   |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 140min      |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb              | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|------------------|--|
| 15    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+3*(1+5)+15min | 15 min opv - 3 x 5 min AT (max 1 min pause) - 15 min afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 30+20+15min      | 30 min opv - 20 min tempo - 15 min afjog                   |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 30min            | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              | 30min            | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 170min           |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                               |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|--|
| 16    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 30+20+20min | 30 min opv - 20 min tempo - 20 min afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 35min       | Rolig tur                                |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 35min       | Rolig tur                                |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 140min      |  |

## Program niveau 3 uge 17-20

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb                 | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|---------------------|--|
| 17    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+10+4*(1+5)+15min | 10 min opv - 10 tempo - 4 x 5 min AT (max 1 min pause) |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 20+25+15min         | 20 min opv - 25 min tempo - 15 min afjog               |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 30min               | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              | 30min               | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 180min              |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb                   | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|-----------------------|--|
| 18    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+10+5+2*(2+10)+15mi | 10 opv - 10 tempo - 5min jog - 2 x 10 min AT (max 2 min pause) |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 70min                 | Distancetur  |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 40min                 | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              | 35min                 | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 205min                |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb                  | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|--------------|----------------------|--|
| 19    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 10+5+5+5*(1+5)+15min | 10 opv - 5 tempo - 5min jog - 5 x 5 min AT (max 1 min pause) |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 30+25+15min          | Konkurrencespecifik distance træning                         |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 40min                | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              | 40min                | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 210min               |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                               |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|--|
| 20    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+30+15min | 30 min opv - 20 min tempo - 20 min afjog |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 45min       | Rolig tur                                |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 45min       | Rolig tur                                |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |  |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 150min      |  |

## Program niveau 3 uge 21-24

/tri® club denmark

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                              |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 21    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+35+15min | Rolig tur evt. med 35min marathon tempo |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 60min       | Rolig tur                               |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 60min       | Rolig tur                               |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |   |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 03:05       |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                                |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 22    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+30+15min | Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 20+20+10min | Rolig tur evt. med 20min marathon tempo   |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 70min       | Rolig tur                                 |
|       | 4. Prioritet |          |              |             |   |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 03:00       |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb         | Løbe ideer                                |
|-------|--------------|----------|--------------|-------------|---|
| 23    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 15+30+15min | Rolig tur evt. med 3*10min marathon tempo |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 20+20+10min | Rolig tur evt. med 20min marathon tempo   |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 40min       | Rolig tur                                 |
|       | 4. Prioritet |          |              | 40min       | Rolig tur                                 |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 03:10       |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling | Løb   | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------|-------|------------|
| 24    | 1. Prioritet | 1000m    | 1 time       | 70min | Rolig tur  |
|       | 2. Prioritet | 1000m    | 2 timer      | 60min | Rolig tur  |
|       | 3. Prioritet | (1000m)  | 1 time       | 50min | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |              |       |            |
| Total | Uge          | 2000m    | 4 timer      | 03:00 |            |

## Program niveau 3 uge 25-28

/tri® club denmark

| 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 |            |

## 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 |            |



## Program niveau 3 uge 33-36

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling           | Løb         | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|------------------------|-------------|--|
| 33    | 1. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 20+20+20min | Rolig tur evt. med 20min marathon tempo                |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 2 timer - IM tempo     | 30min       | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter) |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 2 timer - rulletur     | 70min       | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |                        | 50min       | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 5500m    | 6 timer                | 03:30       |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling           | Løb                  | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|------------------------|----------------------|--|
| 34    | 1. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 10+5+5+3*(1+5)+15min | 10 min opv - 5 tempo - 5min jog - 3 x 5 min AT max 1 min pause |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 2 timer - IM tempo     | 50min                | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)         |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 3 timer - rulletur     | 20+20+20min          | Rolig tur evt. med 20min marathon tempo                        |
|       | 4. Prioritet |          |                        | 45min                | Rolig tur  |
| Total | Uge          | 5500m    | 7 timer                | 03:35                |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling           | Løb                   | Løbe ideer  |
|-------|--------------|----------|------------------------|-----------------------|---|
| 35    | 1. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 10+5+5+2*(2+10)+15min | 10 min opv - 5 tempo - 5min jog - 2 x 10 min AT max 2 min pause |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 2 timer - IM tempo     | 50min                 | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter)          |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 3 timer - rulletur     | 20+25+20min           | Rolig tur evt. med 20min marathon tempo                         |
|       | 4. Prioritet |          |                        | 45min                 | Rolig tur   |
| Total | Uge          | 5500m    | 7 timer                | 03:40                 |   |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling       | Løb   | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|--------------------|-------|------------|
| 36    | 1. Prioritet | 2000m    | 1 times - IM tempo | 60min | Rolig tur  |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 3 timer - rulletur | 60min | Rolig tur  |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 2 timer - rulletur | 60min | Rolig tur  |
|       | 4. Prioritet |          |                    |       |            |
| Total | Uge          | 5500m    | 6 timer            | 03:00 |            |

## Program niveau 3 uge 37-40

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling           | Løb         | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|------------------------|-------------|--|
| 37    | 1. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 25+45+20min | Rolig tur med 45min marathon tempo                     |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 45min       | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter) |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 3 timer - IM tempo     | 30min       | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter) |
|       | 4. Prioritet |          |                        |             |  |
| Total | Uge          | 5500m    | 7 timer                | 03:30       |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling           | Løb        | Løbe ideer   |
|-------|--------------|----------|------------------------|------------|--|
| 38    | 1. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 10+90+5min | Rolig tur med 90min marathon tempo                     |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 2 runder Tyren - fart! | 45min      | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter) |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 3 timer - IM tempo     | 30min      | Off-bike løb (kør et cykelpas og løb direkte bagefter) |
|       | 4. Prioritet |          |                        |            |  |
| Total | Uge          | 5500m    | 7 timer                | 03:30      |  |

| Uge   |              | Svømning | Spin/Cykling          | Løb                  | Løbe ideer                                    |
|-------|--------------|----------|-----------------------|----------------------|---|
| 39    | 1. Prioritet | 2000m    | 1 runde Tyren - fart! | 15+15+15+15min afjog | 15min opvarm. + 15 tempo+ 15 AT + 15min afjog |
|       | 2. Prioritet | 2000m    | 1 runde Tyren - fart! | 45min                | Off-bike                                      |
|       | 3. Prioritet | (1500m)  | 2 timer - IM tempo    | 30min                | Off-bike                                      |
|       | 4. Prioritet |          |                       |                      |   |
| Total | Uge          | 6000m    | 5 timer               | 02:15                |   |

| Uge |       | Svømning | Spin/Cykling          | Løb               | Løbe ideer                |
|-----|-------|----------|-----------------------|-------------------|---------------------------|
| 40  | Man   | 1000m    | 10opv 10km fart 10rul |                   | Cykle med race setup/gear |
|     | Tirs  |          |                       | 10+5+2*1000+10min | 2 korte intervaller       |
|     | Ons   | 1000m    | 10opv 5km fart 10rul  |                   |                           |
|     | Tors  |          |                       | 10+5+1*1000+10min | 1 kort interval           |
|     | Fre   | 500m     | Rulle                 |                   |                           |
|     | Lør   |          | Bike check-in         | 15min             | Lunte                     |
|     | Søn   | 3,8km    | 180km                 | 42,2km            | RACEDAY! :)               |
|     | Total | Uge      |                       |                   |                           |