

| Uge 18     |        |      |                                      |                       |                   |          |            |                                 |
|------------|--------|------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|------------|---------------------------------|
|            |        | Type | Program                              | Tempo                 | Skift             | Distance | Intensitet | Kommentar                       |
| Opvarmning |        |      | 9 min stst.<br>3x(10+15+20+15+10)/10 | 22<br>24-26-28-30-max | 3 min<br>Pyramide |          |            | Husk at ro af også              |
| Mandag     | 20-apr | 1    | 6 x 8 min/2 min                      | 22                    | 10 min            | 12       |            |                                 |
|            |        | 2    | 6 x 12 min/2 min                     | 22                    | 14 min            | 15       |            |                                 |
| Onsdag     | 22-apr | 1    | 12 x 2 min/1 min                     | 28(26)                | 3 min             | 8        |            | Tempo 26 hvis 28 føles for højt |
|            |        | 2    | 21 x 2 min                           | 28                    | 2 min             | 14       |            |                                 |
| Torsdag    | 23-apr | 1    | 42 min                               | 24                    | 6 min             | 12       |            |                                 |
|            |        | 2    | 60 min                               | 24                    | 6 min             | 15       |            |                                 |