

Uge 19								
		Type	Program	Tempo	Skift	Distance	Intensitet	Kommentar
Opvarmning			9 min stst. 3x(10+15+20+15+10)/10	22 24-26-28-30-max	3 min Pyramide			Husk at ro af også
Mandag	20-apr	1	6 x 9 min/2 min	22	11 min	12		
		2	6 x 12 min/1 min	22	13 min	15		
Onsdag	22-apr	1	6 x (3+2) min/1 min	26 - 28	6 min	8		
		2	9 x (3+2+1) min	26 - 28 - 30	6 min	14		
Torsdag	23-apr	1	54 min	22	6 min	14		
		2	72 min	24	6 min	17		