

| Uge 19     |        |      |                                      |                       |                   |          |            |                              |
|------------|--------|------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|------------|------------------------------|
|            |        | 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 10 min/2 min                     | 22                    | 12 min            | 12       |            |                              |
|            |        | 2    | 6 x 13 min/1 min                     | 24                    | 14 min            | 15       |            |                              |
| Onsdag     | 22-apr | 1    | 9 x 3 min/1 min                      | 26                    | 4 min             | 8        |            |                              |
|            |        | 2    | 18 x 3 min                           | 28                    | 6 min             | 15       |            | Tempo 30 hvis det føles godt |
| Torsdag    | 23-apr | 1    | 54 min                               | 24                    | 6 min             | 14       |            |                              |
|            |        | 2    | 72 min                               | 26                    | 6 min             | 17       |            |                              |