

Uge 15								
		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	06-apr	1	6 x 7 min/2 min	22	11 min	12		Alle kommer til at ro 4 x 9 min
		2	6 x 10 min/2 min	22	13 min	15		Alle kommer til at ro 4 x 12 min
Onsdag	08-apr	1	9 x 3 min	24	3 min	8		" 6 x 3
		2	15 x 3 min	24	3 min	12		" 10 x 3
Torsdag	09-apr	1	42 min	22	6 min	12		
		2	60 min	22	6 min	15		