

Uge 16								
		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	13-apr	1	6 x 8 min/2 min	22	10 min	12		Alle kommer til at ro 4 x 8 min
		2	6 x 12 min/2 min	22	14 min	15		Alle kommer til at ro 4 x 12 min
Onsdag	15-apr	1	6 x (3+2) min	24 - 26	5 min	8		Alle kommer til at ro 4 x 5 min
		2	9 x (3+2+1) min	24 - 26 - 28	6 min	12		Alle kommer til at ro 6 x 6 min
Torsdag	16-apr	1	42 min	22	6 min	12		
		2	60 min	22	6 min	15		