

Uge 17								
		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	9 x 3 min	26	3 min	8		
		2	15 x 3 min	26	3 min	12		
Torsdag	23-apr	1	42 min	24	6 min	12		
		2	60 min	24	6 min	15		