

HERLEV TRIATHLON

Uge nr.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	tid
1	Fri	Løb 20 min rolig	Cykel 40 min roligt	Svøm 30 min	Løb 25 min Rolid	Cykel 40 min	Svøm 40 min	3,25
2	Fri	Cykel 60 min roligt (40 Rolid/20 tempo)	Svøm 40 min	Løb 20 min (10 rolig / 10 tempo)	Cykel 40 min	Svøm 40 min	Løb 30 min rolig	3,83
3	Fri	Svøm 40 min	Løb 25 min (10 rolig/ 15 tempo)	Cykel 60 min (30 rolig/30 tempo)	Svøm 30 min	Løb 30 min rolig (10 rolig / 20 tempo)	cykel 75 minutter rolig Løb 10 roligt efter cycling	4,5
4	Fri	Svøm 40 min	løb 35 min (20 rolig/15 tempo)	cykel 75 min Løb 10 min roligt efter cykling	svøm 40 min	løb 30 min rolig	cykel 90 min	5,33
5	Fri	Løb 40 min (30 rolig / 10 tempo)	cykel 75 min Løb 10 min roligt efter cykling	svøm 45 min	løb 50 min rolig	cykel 90 min	Svøm 40 min	5,33
6	Fri	Løb 35 min (10 rolig/25 tempo)	svøm 40 min	Løb 40 min rolig	cykel 90 min	Svøm 35 min	Cykel 75 min roligt Løb 10 min roligt efter cycling	5,41
7	Fri	Cykel 75 min (30 rolig/45 tempo) Løb 10 min efter cykling	svøm 50 min	løb 40 min (20 rolig/20 tempo)	cykel 120 min (60 rolig/60 tempo)	Svøm 40 min	Løb 45 min rolig	6,33
8	Fri	cykel 90 min (60 rolig/30 tempo)	løb 40 min rolig svøm 60 min	cykel 90 min (30 rolig/60 tempo) Løb 10 roligt efter cycling	svøm 50 min	Løb 50 min (25 rolig/25 tempo)	cykel 120 min (60 rolig/60 Tempo)	8,5
9	Fri	svøm 60 min	løb 60 min (40 rolig/20 tempo)	cykel 120 (60 rolig/60 Tempo)	svøm 60	løb 40 rolig	cykel 120 min Rolid Løb 10 roligt efter cykling	7,83
10	Svøm 60 min	Løb 40 min (20 rolig / 20 tempo)	cykel 60 min Tempo	svøm 40 min	Fri ... Nyd det	Cykel 60 min (kontrol af at alt virker) Løb 20 med 3 x 100 meter tempo	Herlev Triathlon RACEDAY. God tur	4,66