



Uge 1

Ergometer-Træningsprogram

11+11+11+11+11 T 20-22-24-26-28

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type	
0.00.00	20					Program inkl. Opvarmning	
0.02.00	20						
0.04.00	20						
0.06.00	20						
0.08.00	20						
0.10.00	20						
0.11.00	22						
0.14.00	22						
0.16.00	22						
0.18.00	22						
0.20.00	22						
0.22.00	24						
0.24.00	24						
0.26.00	24	2:40/500m	2:15/500m	2:07/500m	2:00/500m		
0.28.00	24						
0.30.00	24						
0.33.00	26						
0.34.00	26						
0.36.00	26						
0.38.00	26						
0.40.00	26						
0.42.00	26						
0.44.00	28						
0.46.00	28						
0.48.00	28						
0.50.00	28						
0.52.00	28						
0.54.00	28						
0.55.00	20	Afroning					



Giv feedback på ugens træningsprogram og læg billeder op fra jeres træning på Kom-I-Forms [facebook-side](#)