



Uge 2

Ergometer-Træningsprogram

5x(2+2+2 min)/5min T 26-28-30

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	22					Opvarming
0.02.00	24					
0.04.00	22	2:50/500m	2:30/500m	2:15/500m	2:10/500m	
0.06.00	24					
0.08.00	25					
0.10.00	26					Program
0.12.00	28	2:25/500m	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.14.00	30					
0.16.00		Pause				
0.21.00	26					
0.23.00	28	2:25/500m	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.25.00	30					
0.27.00		Pause				
0.32.00	26					
0.34.00	28	2:25/500m	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.36.00	30					
0.38.00		Pause				
0.43.00	26					
0.45.00	28	2:25/500m	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.47.00	30					
0.49.00		Pause				
0.54.00	26					
0.56.00	28	2:25/500m	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.58.00	30					



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