



Uge 3

Ergometer-Træningsprogram

5x2000m/2 min pause T 24

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00						
0.02.00						
0.04.00						
0.06.00						
0.08.00						
0.10.00						
0.12.00						
0.14.00						
0.16.00						
0.18.00						
0.20.00						
0.24.00						
0.26.00	24	2:40/500m	2:15/500m	2:07/500m	2:00/500m	Program
0.28.00						
0.30.00						
0.32.00						
0.36.00						
0.40.00						
0.44.00						
0.46.00						
0.48.00						
0.50.00						
0.52.00						
0.54.00						
0.58.00						



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

