



Uge 4

Ergometer-Træningsprogram

4x2000m/5 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	2	2:30/500m, i pausen meget let tryk	2:10/500m, i pausen meget let tryk	2:04/500m, i pausen meget let tryk	1:55/500m, i pausen meget let tryk	Program
0.26.00						
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](#)

