



Uge 5

Ergometer-Træningsprogram

2x(15+10)/5 min T 24-26

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	24	2:50/500m	2:20/500m	2:10/500m	2:04/500m	Program
0.03.00						
0.06.00						
0.09.00						
0.12.00						
0.15.00	26	2:40/500m	2:15/500m	2:10/500m	2:00/500m	Program
0.17.00						
0.19.00						
0.21.00						
0.23.00						
0.25.00	Pause					
0.30.00	24	2:50/500m	2:20/500m	2:10/500m	2:04/500m	Program
0.33.00						
0.36.00						
0.39.00						
0.42.00						
0.45.00	26	2:40/500m	2:15/500m	2:10/500m	2:00/500m	Program
0.47.00						
0.49.00						
0.51.00						
0.53.00						



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