



Uge 5

Ergometer-Træningsprogram

8x2min/2min T32

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	24	2:40/500m	2:30/500m	2:10/500m	2:04/500m	Opvarming
0.02.00	22					
0.04.00	24					
0.06.00	22					
0.08.00	24					
0.10.00	26					
0.12.00	28					
0.14.00	26					
0.16.00	24					
0.18.00	26					
0.20.00	24					
0.22.00	22					
0.24.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	Program
0.26.00	0					
0.28.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.30.00	0					
0.32.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.34.00	0					
0.36.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.38.00	0					
0.40.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.42.00	0					
0.44.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.46.00	0					
0.48.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.50.00	0					
0.52.00	32	2:20/500M	2:10/500m	1:55/500m	1:50/500m	
0.54.00	0					
0.56.00	22	Afroning				
0.58.00	22					



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

