



Uge 9

Ergometer-Træningsprogram

2x(8+8+8)/6 min T 24-26-28

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
0.02.00						
0.04.00						
0.06.00						
0.08.00	26	2:45/500m	2:18/500m	2:08/500m	2:02/500m	Program
0.10.00						
0.12.00						
0.14.00						
0.16.00	28	2:40/500m	2:15/500m	2:05/500m	2:00/500m	Program
0.18.00						
0.20.00						
0.22.00						
0.24.00	Pause					Pause
0.26.00						
0.28.00						
0.30.00	24	2:50/500m	2:20/500m	2:10/500m	2:04/500m	Program
0.32.00						
0.36.00						
0.38.00						
0.40.00	26	2:45/500m	2:18/500m	2:08/500m	2:02/500m	Program
0.42.00						
0.44.00						
0.46.00						
0.48.00	28	2:40/500m	2:15/500m	2:05/500m	2:00/500m	Program
0.50.00						
0.52.00						
0.54.00						



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

