



Uge 13

Ergometer-Træningsprogram

3x3000m/1000m T26 eller 60 min

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	26	2:40/500m, i pausen meget let tryk	2:15/500m, i pausen meget let tryk	2:07/500m, i pausen meget let tryk	2:00/500m,i pausen meget let tryk	Program
0.26.00						
0.28.00						
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](#)

