



Uge 51

Ergometer-Træningsprogram

4x4min/4min T30

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	22	2:30/500m	2:20/500m	2:10/500m	2:04/500m	Opvarmning
0.02.00	24					
0.04.00	22					
0.06.00	24					
0.08.00	22					
0.10.00	24					
0.12.00	26					
0.14.00	24					
0.16.00	22					
0.18.00	24					
0.20.00	30	2:15/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m	Program
0.22.00	30					
0.24.00	0					Pause
0.26.00	0					
0.28.00	30	2:15/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m	Program
0.30.00	30					
0.32.00	0					Pause
0.34.00	0					
0.36.00	30	2:15/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m	Program
0.38.00	30					
0.40.00	0					Pause
0.42.00	0					
0.44.00	30	2:15/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m	Program
0.46.00	30					
0.48.00	0					Pause
0.50.00	20	Afroning				



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