



# Uge 52

## Ergometer-Træningsprogram

3x(5+4+3)/5 min pause T 24-26-28

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	22	2:50/500m	2:30/500m	2:15/500m	2:10/500m	Opvarming
0.02.00	24					
0.04.00	22					
0.06.00	24					
0.08.00	24	2:20/500m	2:10/500m	2:00/500m	1:55/500m	Program
0.10.00	24					
0.11.00	24					
0.14.00	26					
0.16.00	26					
0.18.00	28					
0.20.00	28	Pause				
0.21.00	0	2:20/500m	2:10/500m	2:00/500m	1:55/500m	Program
0.26.00	24					
0.28.00	24					
0.31.00	26					
0.33.00	26					
0.35.00	28	Pause				
0.38.00	0	2:20/500m	2:10/500m	2:00/500m	1:55/500m	Program
0.43.00	24					
0.45.00	24					
0.48.00	26					
0.50.00	26					
0.52.00	28	Pause				
0.55.00	0	Afroning				
0.56.00	22					



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

