

## Træningsplan for juni 2016

Uge 22	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Onsdag			1 time G1-G2	40 min	5x1 min sprint/1x20 sek sprint
Torsdag					
Fredag		1 time G1-G2	30 min		5x1 min sprint
Lørdag			40 min		
Søndag		2 timer 30 min			Konkurrence
	6 timer 20 min				
Uge 23	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	20 min	5x1 min sprint
Torsdag			1 time G1-G2		
Fredag					
Lørdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Søndag	1 time		50 min	26 min	Konkurrence
	7 timer 6 min				
Uge 24	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag		2 timer 30 min			Konkurrence
Onsdag			1 time G1-G2	20 min	5x1 min sprint
Torsdag	1 time				5x6 sek sprint
Fredag					
Lørdag				40 min	30 min sprint
Søndag		6 timer 55 min			Konkurrence
	12 timer 26 min				
Uge 25	MTB træning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag			1 time G1-G2	20 min	
Torsdag					
Fredag				1 time	5x1 min sprint
Lørdag					
Søndag		5 timer 30 min			Konkurrence
	7 timer 50 min				
Uge 26	Cykeltræning	Landevejstræning	Løbetræning	Svømmetræning	Intervaller
Mandag		3 timer 57 min			Konkurrence
Tirsdag		4 timer 42 min			Konkurrence
Onsdag		4 timer 49 min			Konkurrence
Torsdag		4 timer 30 min			Konkurrence
Juni i alt	51 timer 40 min				

### Træningsområde:

G1: 60–70 % af maxpuls

G2: 70–80 % af maxpuls

Tempo: 80–90 % af maxpuls

Sprint: 90–100 % af maxpuls