

## Sommerperioden Aalborg Triathlon Klub.

Uge	Mandag kl. 1700	Torsdag kl. 1700	Lørdag kl. 0900
27	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 8*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,46)
28	15 min opvarmning. 1600- 1400-1200-1000-800 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*2*500 m, 60/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,57)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5- 10-15-10-5 max, pause 3-5-8-5 min, 15nedv. (1,56)
29	15 min opvarmning. 1500- 1000-1500-1000 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,46)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 3 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10max, pause 5 min, 4*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,44)
30	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 11 km, 1-3-5-7-9-11 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8-10 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (1,02)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	15opv, 3B12, 3*13B13 pause 1 min, 2*10B14, pause 1 min, 2*8B15, pause 1 min, 8B16, 15nedv. (2,03)
31	15 min opvarmning. 6*1500 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,02)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,52)	15opv, 3B12, 3*13B13 pause 1 min, 2*10B14, pause 1 min, 2*9B15, pause 1 min, 8B16, 15nedv. (2,05)
32	15 min opvarmning. 5*5*200 m, 15/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,50)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(7*30/10 sek.) pause 120 sek. 5 min afløb (0,42)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10- 9-8-7-6-5max, pause 5-5-4-4-3 min, 15nedv. (1,51)
33	15 min opvarmning. 4*3*400 m, 40/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,48)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*70/30 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,45)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*11max, pause 6 min, 15nedv. (1,47)
34	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*90/45 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,52)	15opv, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10max, pause 5 min, 4*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,44)
35	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 12 km, 1-3-5-7-9-11 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8-10- 12 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (1,05)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 3 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58)	15opv, 3B12, 3*13B13 pause 1 min, 2*10B14, pause 1 min, 2*9B15, pause 1 min, 9B16, 15nedv. (2,06)