

		Stævner	Løb mandag kl. 1700	Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
Uge nr.	Periode		Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
32	Konkurrence 9		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10B15, pause 1 min, 5nedv. (0.56)	15 min opvarmning. 6*1500 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,02)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*6B15, PA 2 min, 5B11, 5*60 sek sprint, PA 5 min, 8*2 min max, PA 1 min, 10B11	7*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog 10 min.
33	Konkurrence 10		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	15B11, 5B12, 13B13, 2*30B14, 12PA, 15B11 (2.00)	X 3(500 m i 5 km tempo, 10 sek PA, 1000 m i 10 km tempo, 10 sek PA), derefter B11 op til 40 min (0.40)
34	Konkurrence 11		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*13B15, pause 1 min, 5nedv. (1.02)	15 min opvarmning. 5*2000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (1,03)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 19B15, 7B11, 8*45 sek sprint, PA 3 min, 5*3 min max, PA 3 min, 10B11	7*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog 10 min.
35	Konkurrence 12		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*15B15, pause 1 min, 5nedv. (1.06)	15B11, 5B12, 5B13, 40B14-30B14, PA: 10, 15B11 (2.00)	X 3(500 m i 5 km tempo, 10 sek PA, 1000 m i 10 km tempo, 10 sek PA), derefter B11 op til 40 min (0.40)
36	Special 14	5/9 Tri ved søen	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*180/90 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0.47)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 10 km. 1-3-5-7-9 km = konkurrence tempo, 2-4-6-8-10 km konkurrence tempo+20 sek. 5 min afløb (0,58)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA1½ min, 17B11, 21B15, 17B11, 3*3 min max, PA1½ min, 10B11	X 1100 m i 5 km tempo, 1100 m i 10 km tempo, 1100 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
37	Special 15		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*(3*200/100 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0.50)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*4 min max, PA4 min, 8B11, 3*9B15, PA3, 8B11, 2*4 min max, PA4 min, 10B11	X 6 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 5B11 (0.40)
38	Konkurrence 13	20/9 Aalborg triathlon	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, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*8B15, PA 2 min, 7B11, 28*15 sek sprint, PA 1 min, 7B11, 6*3 min max, PA 2 min, 10B11	4*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15 min.