**5/6 (søndag)**

Køres spurter om skiltene (Der kan eventuelt prøves lidt af med at køre lead out for hinanden på skiltene)

105 km: <https://www.strava.com/routes/2967905910886782294>

65km: <https://www.strava.com/routes/2967905824465208114>

**8/6 (onsdag)**

Kort: 5x1 min progressivt fra tærskel til Vso2, bagefter 3-4x5km cykelløb (det gælder kun om at vinde) p.2 min

Lang: 5x2/8, 2min høj tærskel(Lt2, 95-100%FTP/B15-B16), 8 70.3 pace/lav tærskel 85-95%FTP (B14-B15), pause 2 min

Rute: <https://www.strava.com/routes/8056270> (Netto-runden)

**12/6 (søndag)**

4-6x15 min lt1 (B12-B13, ca.75%FTP), pause 5

105km: <https://www.strava.com/routes/2967905931232806706>

45km: <https://www.strava.com/routes/2967905674940734616>

**15/6 (onsdag)**

Kort: 10x1min pause 2 min, 3x4min pause 2 alt i Vo2

Lang: 3x10 min lt2 95-100%FTP/B15-B16 pause 2 min, 3x2 min Vo2, pause 2

Rute: <https://www.strava.com/routes/13390261> (Mårslet-ruten)

**19/6 (søndag)**

4-9x10min (B12-B13, ca.75%FTP ) best easy pace/Im-pace, pause 4

45km: <https://www.strava.com/routes/2967905649831876402>

105km: <https://www.strava.com/routes/2965519183575130014>

**22/6 (onsdag)**

Kort: 1,2,3,4,5,4,3,2,1 Vo2 pause 2 min, 5x 10 sek sprint/50 sek rul

Lang: 3,4,5,6,7,6,5,4,3 pause 1 min alt i Lt2 med undtagelses af 7 minutters intervallet, der er i Lt1

Rute: <https://www.strava.com/routes/8180784> (Ajstrup-runden)

**26/6 (søndag)**

Let tur og is ved Hou havn

Rute: <https://www.strava.com/routes/14303249>

**29/6 (onsdag)**

Kort: 6xNetto, lt1 rulleskift hele vejen rundt, spurt om byskiltet, direkte ind i rulleskiftet igen.

Lang: 3x2 Vo2 pause 2, 3x10 min lt2 95-100%FTP/B15-B16

Rute: <https://www.strava.com/routes/8056270> (Netto-runden)