

Intensitet	Tempo	Tid								
E	5:10					Tid (min)	Antal	Total tid (min)	KM	% af uge
M	4:20				E	10	1	10,0	1,9	3,2
T	4:00				M		1	0,0	0,0	0,0
I	3:45				T		8	0,0	0,0	0,0
R	3:35				I		1	0,0	0,0	0,0
					R		1	0,0	0,0	0,0
Ugens KM:					Total	10	12	10,0	1,9	3,2
60		Afstand								
						Afstand (KM)	Antal	Total afstand (KM)	Tid (min)	% af uge
Miles til Km					E	4	4	16,0	82,7	26,7
14	22,5				M	4		0,0	0,0	0,0
KM til miles					T	4	0	0,0	0,0	0,0
10	6,2				I	4	0	0,0	0,0	0,0
					R	5	2	10,0	35,8	16,7
Procentandel	KM				T	4	0	0,0	0,0	0,0
10	6				Total	21	2	10,0	35,8	16,7