

Træningsprogram uge 15 - 8/4 - 14/4

Uge 15	Hypertrofi gruppen	U23 123km	U19 101km	U17 87km	U15 32km
Mandag			Lægården: Fri		
8. Apr					
	Styrketest m. Mads 16:00	Styrketest m. Mads 16:00	Styrketest m. Mads 16:00	Styrketest m. Mads 16:00	4 x 250m 7-10km
		10km st.st	10km st.st		Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Alternativ træning
9. Apr					(Ski/Cykel/Erg 6x5'/3')
	->	8x(3'+2'+1')/2' T20/22/24	6x(3'+2'+1')/2' T20/22/24	5x(3'+2'+1')/2' T20/22/24	(el. 6 løbeintervaller)
		8x14 hop 18-20km	8x14 hop 15-18km	8x14 hop 12-15km	(8x14 hop)
Onsdag					
10. Apr					
	->	10km roning st.st.	10km roning st.st.	10km roning st.st.	5km teknik + 5 starter + 250m
	->	Erg: 4 x (3'+1'+1')/5' T30/32/34	Erg: 3 x (3'+1'+1')/5' T30/32/34	Erg: 2 x (3'+1'+1')/5' T30/32/34	Vægtt. Pgr B + 5 x 14hop . 10km
Torsdag		Afrejse 06:00 fra Holstebro Banegård			
11. Apr					
Fredag					
12. Apr					
Lørdag					
13. Apr					
Søndag					
14. Apr					