

Træningsprogram uge 21 - 20/5 - 26/5

Uge 21	Hypertrofi gruppen	U23	123km	U19	101km	U17	87km	U15	32km
Mandag				Ingen træning					
20. May									
	Vægttræning	4 x 12' / 4' T20	15km	4 x 12' / 4' T20	18km	4 x 8' / 4' T20	15km	5 x 4' / 4' T24	8-10km
		45' cykel						3 x 10 TRX row + 8x14 hop	
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning	
21. May								Pigeroning: 5-10km teknik	
	->	4 x (500+500+500+500)/ 5'		4 x (500+500+500+500)/ 5'					
		T18/20/22/24	15km	T24/26/28/30	15km				
Onsdag	->	St.st 12-15km		Stady state 10km		Stady state 10km		Stady state 5km	
22. May									
	->	Onsdagskaproning start kl 17:20 2x500m Hold annonceres på dagen							
		45' cykel							
Torsdag	Vægttræning	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning	
23. May				Lægården: 10km teknik					
	Fri	10 x 1' / 2' T36 banetempo							
		45' cykel							
Fredag									
24. May									
	->	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28		4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28	20km	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28	15km	(Teknik - balanceøvelser)	
Lørdag	->	4 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (4'+3'+2'+1')/5'	10km
25. May		T20/22/24/26/28		T20/22/24/26/28		T20/22/24/26/28		T22/24/26/28	
	->	Teknik	15km	Teknik	15km	Teknik	10km		
Søndag	->	5 x (2'+2'+1')/4'	15km	4 x (2'+2'+1')/4'	15km	3 x (2'+2'+1')/4'	15km	(4 x (2'+2'+1')/4'	10km)
26. May		T28/30/32		T28/30/32		T28/30/32		T28/30/32	
	Vægttræning	Teknik	20km	Teknik	10km	Fri			
		for hver manglende km cykles 3km							