

## Træningsprogram uge 24 - 10/6 - 16/6

Uge 24	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag			St.st. 15km		
10. Jun					
	Vægttræning	St.st. 10-15km	St.st. 15km		3 x 500m 7-10km
		Evt. alt. træning i 60'			
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
11. Jun					
	->	2 x 4km/5' T26 15km	2 x 4km/5' T26 15km	2 x 4km/5' T26 15km	(teknik + starter)
Onsdag		st.st. 15km			
12. Jun		45' cykel			
	->	st.st. 15km + 45' cykel			
		<b>Onsdagskaproning 2 x 500m</b>			
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
13. Jun		60' Cykel	<- Casper		
	Fri	12 x 40"/2' 15km	8 x 40"/2' 10km		
Fredag		3x(4'+4'+4'+4')/4' T18->24 20km			
14. Jun					
	->	St.st 12km			
		Cykel 60'			
Lørdag	->	4 x 2km/2km T26 20km			
15. Jun					
		St.st./teknik 15km			
		60' Cykel			
Søndag	->	6 x 4'/4' T28 20km			
16. Jun					
		Vægttræning			