

Træningsprogram uge 25 - 17/6 - 23/6

Uge 25	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 VM + Coupe	U23 + U19	U17	U15
Mandag					
17. Jun					Steady State 5km
	Vægttræning	Steady State 15-20km	Steady State 15-20km	Steady State 10km	Teknik + 5 starter á 20tag 5km
				Teknik + 5 starter á 20tag 5km	3x10 træk + 7x14hop
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
18. Jun					Pigeroning: 5-10km
	->		4 x (500+500+500+500)/ 5'	4 x (500+500+500+500)/ 5'	(Dreng: teknik: Lodret åreblad)
		8 x 40"/2' med reb 12km	T24/26/28/30 15km	T24/26/28/30 15km	
Onsdag		Steady state 15km			
19. Jun		Coretræning 30'	2 x 1000m kap	1 x 1000m kap	5km + 5 Starter á 10tag
	->	6. Onsdagskaproning: 2x500m			
		3x2km T28 15km			3 x 10 TRX row + 7x14 hop
Torsdag	Vægttræning	Steady State 15km	Morgentræning	Morgentræning	
20. Jun		10 x 1' hvor trykke skal 3' ned			
	Fri	St.st. 10km + 5km teknik	<- Marcus	Fri	Fri
		Vægttræning			
Fredag		U23: 4 x 1000m/ 5' T34 14km			
21. Jun					
	Vægttræning	10 x 40"/3' T40-42 14km	10 x 40"/3' T40-42 14km	10 x 40"/3' T40-42 14km	(2x1000m + 2x500m T26)
Lørdag	->	St.st. 20km	5x5'/5' T28 15-20km	3x5'/5' T28 15km	3 x (1'+1'+1'+1')/4' 10km
22. Jun					T22->28 + 5 starter
	->	3 x 3,5km/1,5km T26 20km	St.st./teknik 12km	St.st./teknik 12km	
Søndag	->	St.st. / Teknik 15km	4 x 4'/6' 15-20km	4 x 4'/6' 15km	(teknik og starter)
23. Jun					
	Vægttræning	Vægttræning	St.st. eller vægttræning	Fri	