

## Træningsprogram uge 26 - 24/6 - 30/6

Uge 26	U23	U19	U17	U15
Mandag				
24. Jun				
	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek) 45' cykel	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek)	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek)	3 x 250m + 10 starter      8-10km
Tirsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning	
25. Jun				
	5x5/5' T30 (B)	2x5/5' T30 (B)	2x5/5' T30 (B)      10km	Teknik      5km
		10 Starter	10 Starter      5km	10 Starter      5km
Onsdag	60' cykel	Steady State      10km		
26. Jun		10 Starter      5km		
	<b>7. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>	<b>7. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>	<b>7. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>	<b>7. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>
	50' cykel (E)	2 x 500m ( i alt 4x500m)	2 x 500m ( i alt 4x500m)	
Torsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning / Styrketræning	Deload morgentræning	
27. Jun				
	Alternativ træning 60-90'	Fri	Fri	Fri
Fredag				
28. Jun				
	St. st./Teknik (E)      15km	St. st./Teknik (E)      16km	2 x 250m	Teknik      7-12km
Lørdag	4 x 1000m	4 x 1000m	3 x 1000m	5 x 250m
29. Jun				
	4 x 500m	4 x 500m	Steady state / teknik      10-15km	Frit
Søndag	2 x 1500m	2 x 1500m	4 x 500m	3 x 500m
30. Jun				
	St.st (D)      12km	St.st (D)      12km	Fri	