

Træningsprogram uge 29 - 15/7 - 21/7

Uge 29	U23	U19	U17	U15
Mandag				Fri
15. Jul				
	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	4 x 250m + 5 starter 10km
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri
16. Jul				
	4 x 8' / banen ud T22 20km	4 x 8' / banen ud T22 15km	4 x 8' / banen ud T22 15km	Steady state 10km
Onsdag	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+ 8km	Fri
17. Jul				
	9. Onsdagskaproning 2 x 500m			
				+ 5 starter 10km
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri
18. Jul				
	Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag	Fri	Fri	Fri	Fri
19. Jul				
	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	4 x 1000m / 3' T24 10km
Lørdag	6 x 1000m / 2' T28 15km	5 x 1000m / 2' T28 12km	4 x 1000m / 2' T28 12km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
20. Jul				
	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	Fri	Fri
Søndag	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	Frivilligt 10km
21. Jul	T30-32-34	T30-32-34	T30-32-34	
	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri

Træningsprogram uge 30 - 22/7 - 28/7

Uge 30	U23	U19	U17	U15
Mandag	Fri	Fri	Fri	
22. Jul				
	4 x(500m+500m+500m+500m)' / bane	4 x(500m+500m+500m+500m)' / bane	4 x(500m+500m+500m+500m)' / banen ud 15km	
	T18-20-22-24	T18-20-22-24	T18-20-22-24	
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
23. Jul				
	Fri	Fri	Fri	
Onsdag	Steady state. 12km	Steady state. 12km	Steady state. 12km	
24. Jul				
	5 x 500m / 500m 15km	5 x 500m / 500m 15km	5 x 500m / 500m 15km	2 x 500m / 500m 15km
				5 starter
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
25. Jul				
	Fri	Fri	Fri	
Fredag	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Fri
26. Jul				
	5 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 20km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 15km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 15km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 12km
Lørdag	3 x 8' / banen ud T24 15km	3 x 8' / banen ud T24 15km	3 x 8' / banen ud T24 15km	2 x 500m + teknik øvelser 10km
27. Jul				Lodret årer / Høj skivhøjde
	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Fri
Søndag	2 x 1500m T kap 10km	2 x 1500m T kap 10km	2 x 1500m T kap 10km	4 x 250m 10km
28. Jul				
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	

Træningsprogram uge 31 - 29/7 - 4/8

Uge 31	U23	U19	U17	U15
Mandag		BC camp	BC camp	
29. Jul				
	4 x 12'/4' T22 18km	BC camp	BC camp	4 x (1' + 1' + 1') / 3' T22-26-30 10km
Tirsdag	Vægttræning	BC camp	BC camp	
30. Jul				
		BC camp	BC camp	3 x 2,5km / 4' 10km
	5 x 5'/5' T30 15km			
Onsdag		BC camp	BC camp	
31. Jul				
	2 x 1000m + 2 x 500m	BC camp	BC camp	Onsdagskaproning 2 x 500m 10km
Torsdag	Vægttræning	BC camp	BC camp	
1. Aug				
		BC camp	BC camp	
	Fri			
Fredag		BC camp	BC camp	
2. Aug				
	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	BC camp	BC camp	Teknik 5-8km
Lørdag	2 x 5km T28 15km	BC camp	BC camp	1x500m + 4x250m 10km
3. Aug				
	Teknik 5-10km			
Søndag	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	Steady state 10km
4. Aug				
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	