

Træningsprogram uge 33 - 12/8 - 18/8

Uge 33	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U15
Mandag 12. Aug					
		Styrketræning	4 x 12'/4' T22	4 x 12'/4' T22	4 x 6'/4' T22 8km Styrketræning pgr 1
Tirsdag 13. Aug			Ingen morgentræning. Starter i næste uge	Ingen morgentræning. Starter i næste uge	(3 x 5'/5' T26 10km)
		-->	5 x 5'/5' T30 15km	5 x 5'/5' T30 15km	
Onsdag 14. Aug		-->			
		-->	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	3x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 15km	3 x (1'+1'+1'+1')/ 4' T26-32 10km Styrketræning pgr 2
Torsdag 15. Aug			Ingen morgentræning. Starter i næste uge	Ingen morgentræning. Starter i næste uge	
		Styrketræning	60' selvvalgt træning	Fri	Fri
Fredag 16. Aug		-->			
			Stady state / teknik 15-20km	Stady state / teknik 12km	(Stady state / teknik 10km)
Lørdag 17. Aug			4 x 8' T28 15km	3 x 1000m + 1 x 500m kap 15km	4 x (3'+2'+1')/4' T22-26-30 10km 8x10 hop + 4x10 (ryg/mave bøj)
		Styrketræning	Teknik 10km	Teknik 10km	5 kropshævninger
Søndag 18. Aug			4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	2 x 1500m + 1 x 500m 15km	(Steady state 10km)
			Core øvelser	Core øvelser	