

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

Uge 26	U23 VM	U19 VM / NM	Coupe de la jeunessesse
Mandag			
24. Jun			
	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek) 15km 45' cykel	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek) 15km	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek) 15km
Tirsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning
25. Jun			
	5x5/5' T30 (B) 12-15km	2x5/5' T30 (B) 10km 10 Starter 5km	2x5/5' T30 (B) 10km 10 Starter 5km
Onsdag	60' cykel	Steady State 10km	Steady State 10km
26. Jun		10 Starter 5km	10 Starter 5km
	<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 er det 4x500m)	2 x 500m . ( I alt er det 4x500m)
Torsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning / Styrketræning
27. Jun			
	Alternativ træning 60-90'	Fri	Fri
Fredag	Fri		
28. Jun			
	St. st./Teknik (E) 15km el. 60' Cykling	500m + 250m	500m + 250m
Lørdag	4 x 4/4' T32	NM	NM
29. Jun			
	6 x 30" / 3' (An1) 12-4km	NM	NM
Søndag	4 x 4/4' T34 (B) 15km	NM	NM
30. Jun			
	4 x 500m/ 5' T 40 . (An1) 12km 30' Cykel	NM	NM