

## Træningsprogram uge 29 - 15/7 - 21/7

Uge 29	U23 VM	U19 VM	Coupe de la jeuneesse
Mandag	Stady state m. 4 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km
15. Jul			
	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Styrketræning
Tirsdag	4 x 8' / banen ud T22 15km	4 x 8' / banen ud T22 15km	4 x 8' / banen ud T22 15km
16. Jul			
	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
Onsdag	3 x 1500m kap 12km	Fri	Fri
17. Jul			
	Fri	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+
Torsdag	60' cykling	4 x 1200m T32 15km	4 x 1200m T32 15km
18. Jul			
	Fri	Styrketræning	Styrketræning
Fredag		Fri	Fri
19. Jul	Afrejse til U23VM		
		Teknik 5 - 10km	Styrketræning
Lørdag	2 x 2km T28 12-16km	6 x 1000m / 2' T28	6 x 1000m / 2' T28
20. Jul			
	4 x 30" / 4' T 40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+
Søndag	1500m kap 8 - 12km	3 x (500m+500m+500m)/6' T30-32-34 15km	3 x (500m+500m+500m)/6' T30-32-34 15km
21. Jul			
	Stady state m. 3 x 1' T22 8 -12km	Styrketræning	Styrketræning

## Træningsprogram uge 30 - 22/7 - 28/7

Uge 30	U23 VM	U19 VM	Coupe de la jeunesse
Mandag	1000m kap 8km	Fri	Fri
22. Jul			
	4km stady state + teknik 8km	4 x(500m+500m+500m+500m)' / banen ud 15km	4 x(500m+500m+500m+500m)' / banen ud 15km
		T18-20-22-24	T18-20-22-24
Tirsdag	500m kap 8km	Styrketræning	Styrketræning
23. Jul			
	Fri	Fri	Fri
Onsdag	Indledende	4 x 1200m T32 12-15km	4 x 1200m T32 12-15km
24. Jul			
	Fri eller steady state 8km	6 x 40" / 2' T40+ 12km	6 x 40" / 2' T40+ 12km
Torsdag	Opsamling eller 2 x 500m kap 8km	3 x 2km T28 15km	3 x 2km T28 15km
25. Jul			
	Fri eller steady state 8km	Fri	Fri
Fredag	500m kap 8km	Styrketræning	Styrketræning
26. Jul			
	Fri	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km
Lørdag	Semifinale 8km	3 x 8' / banen ud T24 15km	3 x 8' / banen ud T24 15km
27. Jul			
	Fri	Teknik 5 - 10km	Teknik el. styrketræning 5 - 10km
Søndag	Finale 8km	3 x 1500m T kap 10km	3 x 1500m T kap 10km
28. Jul			
		8 x 30" / 4' T40+ 10km	8 x 30" / 4' T40+ 10km

## Træningsprogram uge 31 - 29/7 - 4/8

Uge 31	U23 VM	U19 VM	Coupe de la jeuneesse
Mandag		3 x 1000m T kap 10km	3 x 1000m T kap 10km
29. Jul	Hjemrejse		
		Styrketræning	Styrketræning
Tirsdag		Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km
30. Jul	Hjemrejse		
		8 x 30" / 4' T40+ 10km	8 x 30" / 4' T40+ 10km
Onsdag		Steady state 15km	
31. Jul			
	Onsdagskaproning 2 x 500m	Afrejse til U19VM	Afrejse til Coupe
Torsdag			Steady state + 4 starter 8-12km
1. Aug	Styrketræning	Rejsedag	
			Teknik 8km
Fredag		Steady state m. 4x1' T20 12km	2 x 250m kap 8km
2. Aug	Fri		
		Steady state m. 4x1' T20 12km	Fri
Lørdag	Frit dog min 60' træning	2 x 2km T28 12-16km	Indledende
3. Aug			
		4 x 30" / 4' T 40+ 8km	
Søndag	Frit dog min 60' træning	1500m kap 8 - 12km	Finaler
4. Aug			
		Stady state m. 3 x 1' T22 8 -12km	