

Træningsprogram uge 32 - 5/8 - 11/8

Uge 32		U19 VM	
Mandag		1000m kap	8km
5. Aug			
		4km stady state + teknik	8km
Tirsdag		2 x 250m kap	8km
6. Aug			
		Fri	
Onsdag		Indledende	8-10km
7. Aug			
		Hvis opsamling torsdag => Fri	
		Hvis semifinale lørdag => Stady state	8km
Torsdag		Opsamling eller 2 x 500m kap	8km
8. Aug			
		3 x 2' i banetempo	8km
Fredag		2 x 250m kap	8km
9. Aug			
		Fri	
Lørdag		Semifinale	8-10km
10. Aug			
		Fri eller Stady state	4km
Søndag		Finale	8km
11. Aug			