

Træningsprogram uge 2 - 11/1 - 17/1

Uge 2	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2006 16 - 12 timer pr. uge	2007-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
11. Jan					
	B	3 x 6'1/4' T30 + 2x20'1/2' T20. 10km Vægttræning	3 x 6'1/4' T30 + 1x20'1/2' T20 10km	6 x 3'1/2' T26/28/30/26/28/30 8km	6 x 2'1/2' T26/28/30/26/28/30
Tirsdag			jun A : Styrketræning		
12. Jan		Styrketræning			
		Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30			
	B	7,5km opv + 5 intervaller + 16x12 hop.		20min opvarmning. 5 intervaller + 16x12 hop.	
Onsdag					
13. Jan					
	D	4 x (8'+2'+1')/4 T22/26/30 15km	4 x (8'+2'+1')/4 T22/26/30 15km Jun B: 3 stk og 12km	4 x (2'+2'+2')/4 T22/26/30 10km	2 x 3km T24 7km
Torsdag		Styrketræning	jun A : Styrketræning		
14. Jan			jun B: Hjemmestyrketræning ----->	Hjemmestyrketræning	Hjemmestyrketræning
	E	60' Stady state 15km	Jun A: Stady state / teknik 15km	Info følger senere	Info følger senere
Fredag					
15. Jan					
	A	10 x 2'1/1' T32. ergometer	8 x 2'1/1' T32 ergometer	6 x 2'1/1' T32 ergometer	10 x 1'1/1' T32. ergometer
Lørdag	B	4 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 15km	4 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 15km	4 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 10km	
16. Jan					
		Stady state el. fri	Fri		
Søndag	D	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T24/26/28. 12km	8 x 250m T28 8km
17. Jan			Jun B: 3 stk og 12km		
		Styrketræning	Styrketræning		