

Træningsprogram uge 3 - 18/1 - 24/1

Uge 3	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	U19 2003-2004 16-12 timer pr. uge	U17 2005-2006 10-6 timer pr. uge	U15 2007-2008 8-6 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag						
18. Jan						
	B	5 x 5/5' T32 + 2 x 15/3' T22 15km Tobias: 2 x 5' + 2 x 15' 10km	5 x 5/5' T32 + 2 x 15/3' T22 15km	5 x 4/4' T32 + 2 x 10/3' T22 12km	5 x 3/3' T32 + 10' T24 10km	5 x 2/3' T32 + 10' T24 8km
Tirsdag						
19. Jan		Styrketræning	Styrketræning	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)
	D	5 x 12/4' T22 15km Tobias: 3stk 12km	4 x 12/4' T22 15km	4 x (4'+2'+1')/4' T22/26/30 10km	3 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30 8km	3 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30 8km
Onsdag						
20. Jan	B	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36				10 x 10tag MAX start 1:00
	E	30' St.st. Tobias: 1x4' + 2x3'	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 30' St.st.	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 15' St.st.	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 10' St.st.	5 x 1'1' T32+ 10 x 10tag MAX start 1:00
Torsdag						
21. Jan		Styrketræning 60' Stady state 15km	Styrketræning 60' Stady state 15km	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)
Fredag						
22. Jan	A	10 x 2'/1' T32+ ergometer 10km Tobias: 7 stk	10 x 2'/1' T32+ ergometer	8 x 2'/1' T32+ ergometer	6 x 2'/1' T32+ ergometer	10 x 1'/1' T32+ ergometer
Lørdag	B	4 x 4'/4' T30 15km Tobias: 4 stk	4 x 4'/4' T30 15km	250 + 500 +750 +1000 + 750 +500 +250m. 12km	250 + 500 +750 + 750 +500 +250m 10km	250 + 500 +750 +500 +250m 7km
23. Jan		60' Stady state 15km Tobias: 0km roning	60' Stady state 15km			
Søndag	D	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km Tobias: 3stk 12km	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 12km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 12km	5 x (1'+1'+1')/2' T22/24/26 7km
24. Jan		Styrketræning	Styrketræning			