

Træningsprogram uge 4 - 25/1 - 31/1

Der er ikke sat længde på programmerne i denne uge, da det ikke er en prioritet.
Det vigtigste i denne uge, er at I kører MAX på distancerne, og sørger for at være frist på lørdag

Uge 4	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		Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
25. Jan		250(T26) + 500(T28) +750(T30) +1000(T32) + 1250(Tmax)+1000(Tmax) + 750(Tmax) +500(Tmax) +250m(Tmax)		2 x 1500m/6' MAX	2 x 1000m/6' MAX	6 x 2'2' (T26/28/30/max/max/max)
Tirsdag		Styrketræning	Styrketræning	Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
26. Jan		6x2'2' T32 30' Stady	6x2'2' T32 20' Stady	6x2'2' T32 20' Stady	6x2'2' T32 20' Stady	4x2'2' T32 10' Stady
Onsdag		Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
27. Jan		3 x 1000m /6' MAX 20' Stady	3 x 1000m /6' MAX 20' Stady	2 x 1000m /6' MAX 15' Stady	2 x 750m / 6' MAX 10' Stady	3 x 500m MAX 10' Stady
Torsdag		Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
28. Jan		1 x 1000m /6'. + 500m MAX	1 x 1000m /6'. + 500m MAX			
Fredag		Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
29. Jan		2 x 250m MAX	2 x 250m MAX	2 x 250m MAX	2 x 250m / 6' MAX	2 x 250m / 6' MAX
Lørdag		Pause gymnastik: 3 x (5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
30. Jan		DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer
Søndag		Stasy state 15km	Stasy state 15km	Stasy state 10km	Stasy state 10km	Stasy state 10km
31. Jan						