

## Træningsprogram uge 40 - 4/10 - 10/10

Uge 40	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag						
4. Oct						
	D	3 omgang løb til opvarmning 4 x 6' T22 / banen ud 15km	Stine: 3 x 10/4' T22 12km JM4-: Starttræning. 20 starter á 1-7tag	3 omgang løb til opvarmning 4 x 6' T22 / banen ud 15km	2 omgang løb til opvarmning 5 x 3' T22 / 3' 10km	1 omgang løb til opvarmning 5 x 3' T22 / 3' 10km
Tirsdag	S	Morgentræning	JM4- : Fri fra morgentræning Stine : Fri fra morgentræning	Morgentræning		
5. Oct						
	D	3 omgang løb til opvarmning 5 x 8' / banen ud 15km	Stine: 3 x 4/4' T30-32 10km	3 omgang løb til opvarmning 5 x 8' / banen ud 15km	2 omgang løb til opvarmning	1 omgang løb til opvarmning
Onsdag			JM4- : Deload styrketræning Stine: 2 x 1000m + 1x500m			
6. Oct	B					
		3 omgang løb til opvarmning 10km T24 + 4 x 250m 15-17km	Stine+JM4-: Afrejse til München	3 omgang løb til opvarmning 5km T24 + 4 x 250m 10-12km	2 omgang løb til opvarmning 5km T24 + 3 x 250m 8-10km	1 omgang løb til opvarmning 3km T24 + 3 x 250m 6-10km
Torsdag	S	Morgentræning	Prøve vand: 8km	Morgentræning Lægården: Teknik 10km		
7. Oct						
			JM4-: 10 starter á 10 tag 8km			
Fredag			JM4-: Stady state 8km			
8. Oct	D-C					
	D	st.st med 5x1' hvor trykket øges. 15km med 10sek/500m	JM4-: 4 x 30 tag i T36 8km	st.st med 5x1' hvor trykket øges 10km med 10sek/500m		
Lørdag		3 omgang løb til opvarmning		3 omgang løb til opvarmning	2 omgang løb til opvarmning	1 omgang løb til opvarmning
9. Oct	D	6 x (5'+2')/ banen ud T22/24 20km	EM i München indledende	4 x (5'+2')/ banen ud T22/24 12-15km	5 x 4'/2' T24 8km	5 x 4'/2' T24 5km
	E	4 x 12'/3' T22 15km	EM i München evt. opsamling	4 x 8'/3' T22 12km	3 x 8'/3' T22 10km	
Søndag						
10. Oct		12 x 4'/2' T24 17km	EM i München semifinale	12 x 4'/2' T24 15km	12 x 4'/2' T24 12km	
	S	Styrketræning	EM i München finale			