

## Træningsprogram uge 45 - 8/11 - 15/11

Uge 45	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag			Læggården: 5 x (4'+3'+2'+1') / 4' T20/22/24/26		
8. Nov				Opvarmning: 2km løb	3x(1'+1'+1'+1'+1')/3' T 22->30
	D/C	6 x (4' + 3' + 2' + 1') / 4' T20/22/24/26	4 x (4' + 3' + 2' + 1') / 4' T20/22/24/26	3 x (3'+2'+1')/3' T 22/24/26	
				3x12 (vertical leg raises+ træk) + 5x30sek planke	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
9. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 3 intervaller + 6x12 hop.			
Onsdag					
10. Nov	B	5 x (4'+2') /4' T24/28	4 x (4'+2') /4' T24/28	6 x (2' erg + 6 burpees + 1' planke)/1'	6 x (2' erg + 6 burpees + 1' planke)/1'
	D	30' st.st	30' st.st	3x12 (mavebøjninger på bosu + liggende træk)	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
11. Nov			Læggården: Teknik træning		
	E	80' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
12. Nov					
	S	Vægttræning kl 17:30	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	D	5 x (1000m+1000m)/ T20/18 20km	4 x (1000m+1000m)/ T20/18 15km	3 x (2'+2'+2'+2') T22-24-26-28 12km	Roning 5-10km
13. Nov		<b>Meningen er at farten skal holdes når I går ned i T18</b>			<b>Bemærk: 6 x 12 hop</b>
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	10 x 10tag MAX tryk T20 15km	HJALTE: 2000m test	(Teknik roning 60' 5-10km)	
14. Nov					
	S	Vægttræning	Fri el. valgfri styrketræning		