

Træningsprogram uge 46 - 15/11 - 22/11

Uge 46	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag			Læggården: 4 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/26		
15. Nov				2 x (3'+3'+3')/3' T 22/24/26	<<<=====
	D	6 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/26	4 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/26	7 x 1'/1' T30	
				3x12 (curls + military + dyno)	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
16. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					
17. Nov	C	5 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	4 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	5 x (ergo+løb) 2/ergometer	<<<=====
			Individuel styrkeøvelser	3x12 (træk + stem + mave)	
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
18. Nov			Læggården: Teknik træning		
	E	90' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
19. Nov					
	S	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	D	6 x (3'+3'+1')/3' T20/22/26 18km	6 x (3'+3'+1')/3' T20/22/26 15km	4 x (250+250+250+250m)/3' T22->28 8km	Roning 5-6km
20. Nov			Individuelle styrkeøvelser	Bemærk: 8 x 12 hop	
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	3 x 4km T24 18km	2 x 4km T24 15km	(Teknik roning 60' 5-10km)	
21. Nov	E	60' valgfri træning. Lav intensitet			
	S	Vægttræning	Styrketræning		