

## Træningsprogram uge 49 - 6/12 - 13/12

Uge 49	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
6. Dec	B	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 4km
Tirsdag		Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
7. Dec	A	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km
Onsdag					
8. Dec	A	3x100m + 1min	3x100m + 1min	3x100m + 1min	3x100m + 1min
	E	60' Cykel			
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
9. Dec	E	90' Cardio: Svømning/Cykling/Løb/...	Lægården: Teknik træning		
Fredag					
10. Dec	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	B	3 x 8'/4' T28 15km	3 x 8'/4' T28 15km	4 x 3'/3' T30 12km	Roning 5-10km
11. Dec	S	60' Cykel Vægttræning	Vægttræning	Fri	
Søndag	D	6 x (6'+6')/4' T20/22 20km	4 x (6'+6')/4' T20/22 15km	3 x (4'+4')/4' T20/22 10km	
12. Dec	E	Fri eller cardio			