

## Træningsprogram uge 5 - 1/2 - 7/2

Uge 5	Type	U23 16 timer i denne uge	U19 2003-2004 12,5t i denne uge	U17 2005-2006 8,5 timer pr. uge	U15 2007-2008 7,5 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 timer pr. uge
Mandag				Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
1. Feb						
		5 x (7'+2')/4' T20/26 17km Cykel/løb 60'	4 x (7'+2')/4' T20/26 15km	3 x (7'+2')/4' T20/26 12km	3 x (7'+2')/4' T20/26 12km	3 x (3'+2')/4' T20/26 8km
Tirsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2' + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
2. Feb		Styrketræning	Styrketræning	Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30		
		20min opvarmning. 8 intervaller + 10x12 hop.			20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag			Sørg for at på app'en installeret Og parret med bæltet	Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
3. Feb		4 x 3km/1km T20 20km Tobias 3stk, Casper resten i ergo	iQniter pulstræning. 60'	Stady state 12km	Stady state 10km	Hjemmestyrketræning 30'
Torsdag				Pause gymnastik: 10 x (15" venste-planke + 15" planke + 15" højre-planke) / 15" + 5x12 hop		
4. Feb		Styrketræning	Styrketræning			
		Cykling 90'	Fri			
Fredag						
5. Feb		Stady state 12km Styrketræning	Stady state 12km	Stady state 12km	Stady state 10km	Stady state 8km
Lørdag		4 x 15'/5' T22 (Tobi 3stk) 17km	4 x 15'/5' T22 17km	Roning 12km	Roning 10km	Roning 8km
6. Feb		Løb/Cykling 90'	Styrketræning			
Søndag		4 x 4'/4' T28 15km	4 x 4'/4' T28 15km	Roning 12km	Roning 10km	Roning 8km
7. Feb		Styrketræning				