

## Træningsprogram uge 52 - 27/12 - 3/1

Uge 52	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag 27. Dec	C	60' løb+ergo	50' løb+ergo	40' løb+ergo	40' løb+ergo
	S	Styrketræning	Styrketræning		
Tirsdag 28. Dec	B	4 x 4' T30 + 2 x 20' T20	4 x 4' T30 + 2 x 10' T20	4 x 4' T30 + 2 x 10' T20	4 x 4' T30 + 1 x 10' T20
		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 10:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 10:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
Onsdag 29. Dec	D	5 x 15' / 3' T22	4 x 15' / 3' T22	3 x 15' / 3' T22	3 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 8km
	S	Styrketræning	Styrketræning		
Torsdag 30. Dec	S	St st 15km	St st 15km	St st 10km	St st 5-10km
Fredag 31. Dec	C-B	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km
Lørdag 1. Jan	S		Styrketræning	Styrketræning	
	S	Styrketræning			
Søndag 2. Jan	B	5 x 4' T30 + 2 x 20' T20	5 x 4' T30 + 2 x 10' T20	5 x 4' T30 + 2 x 10' T20	4 x 4' T30 + 1 x 10' T20
	E	90' Ergo/Cykel/Løb/Ski/Cardio			