

## Træningsprogram uge 6 - 8/2 - 14/2

| Uge 6   | Type | U23 14,7 timer i denne uge                               | U19 2003-2004 12,4t 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 ( 7 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burpees)   |  |                               |
| 8. Feb  |      |  |                                 |  |  |                               |
|         |      | 4 x 20'/3' T20 24km                                      | 3 x 20'/3' T20 18km             | 4 x (7'+2')/4' T20/22 12km   | 3 x (7'+2')/4' T20/22 12km                   | 3 x (3'+2')/4' T20/26 8km     |
|         |      | Coretræning (The 3 Big)                                  | Coretræning (The 3 Big)         |  |  |                               |
| 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><br>De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm) |  |                               |
| 9. Feb  |      | Styrketræning  | Styrketræning                   | Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30  |  |                               |
|         |      | 20min opvarmning. 8 intervaller + 15x12 hop.             |                                 |  | 20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop. |                               |
| Onsdag  |      |  |                                 | Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burpees)   |  |                               |
| 10. Feb |      |  |                                 |  |  |                               |
|         |      | iQniter pulstræning. 80'<br>Tobias: 60' programmet (U17) | iQniter pulstræning. 80'        | iQniter pulstræning. 60'   | iQniter pulstræning. 60'                     | iQniter pulstræning. 40'      |
| Torsdag |      |  |                                 | Pause gymnastik: 10 x (15" venste-planke + 15" planke + 15" højre-planke) / 15" + 5x12 hop   |  |                               |
| 11. Feb |      | Styrketræning  | Styrketræning                   |  |  |                               |
|         |      | Cykling 90'  | Fri                             | Fri  | Fri  | Fri                           |
| Fredag  |      |  |                                 | 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><br>De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm) |  |                               |
| 12. Feb |      | Stady state 12km   |                                 | Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30  |  |                               |
|         |      | 20min opvarmning. 8 intervaller + 15x12 hop.             |                                 |  | 20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop. |                               |
| Lørdag  |      | 4 x 15'/5' T22 (Tobi 3stk) 17km                          | 4 x 15'/5' T22 17km             | Roning 12km  | Roning 10km                                  | Roning 8km                    |
| 13. Feb |      |  |                                 |  |  |                               |
|         |      | Styrketræning  | Styrketræning                   |  |  |                               |
| Søndag  |      | 5 x 5'/4' T28 15km                                       | 5 x 5'/4' T28 15km              | 4 x 4'/4' T28 15km   | 4 x 4'/4' T28 15km                           | Roning 8km                    |
| 14. Feb |      |  |                                 |  |  |                               |
|         |      | Styrketræning  |                                 |  |  |                               |