

Træningsprogram uge 11 - 14/3 - 20/3

Uge 11	Type	U23 (16,3 timer) + U19 (13 timer)	U17 (2006+2007) 12,1timer	U15 (2008+2009) 6,3 timer	U13 (2010-) 5,5 timer
		180min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen	7. og 6. klasser	5. klasser
Mandag					
14. Mar					
	B	4 x 6'/4' T28 15km	15 x 90"/1' T28 15km	7 x 90"/1' T28 10km	Teknik 5km
		Coretræning 2 (nu 4 runder i stedet for 5)	2km løb	Styrketræning 5x10 Træk og mavebøjninger	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
15. Mar					
	B	6 x 10'/3' T22 20km	10 x 4'/2' T24 15km		
Onsdag					
16. Mar					
	B	5 x 5'/5' T30 15km	Teknik 10-12km	Teknik 8km	Teknik 5km
		2km løb	2km løb	2km løb	2km løb
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
17. Mar					
	D	5 x 10'/3' T22 17km	3 x 8'/3' T24 12km		
	D	u23: 6 x 10'/3' T22 20km			
Fredag					
18. Mar					
	E	Teknik + 2x250m	Teknik + 2x250m	Teknik + 2x250m	Teknik + 2x250m
Lørdag	A	Nordic Open Ergometer	Nordic Open Ergometer	Nordic Open Ergometer	Nordic Open Ergometer
19. Mar		2000m max	2000m max	4min eller 3min max	2min max
	E	Teknik træning	Teknik træning	Teknik træning	Teknik træning
Søndag	D	u23: 6 x 10'/3' T22 20km	6 x 6'/2' T24 15km	4 x 4'/2' T24 10km	4 x 4'/2' T24 10km
20. Mar					
		Teknik træning	Teknik træning	Teknik træning	Teknik træning