

Træningsprogram uge 12 - 21/3 - 27/3

| Uge 12 | Type | U23 + U19 14,4 timer | U17 (2006+2007) 11,2timer | U15 (2008+2009) 4,1 timer | U13 (2010-) 3 timer |
|---------|------|---|---|---|--------------------------------|
| | | 120min cykel/ergo fordelt hen over ugen | 60min cykel/ergo fordelt hen over ugen | 7. og 6. klasser | 5. klasser |
| Mandag | | | | | |
| 21. Mar | | | | | |
| | D | 6 x (3'+3'+3')/3' T22/24/26 15km 10 x 10 hop | 4 x (3'+3'+3')/3' T22/24/26 15km 10 x 10 hop | 10 x 20 stærke tag 7-10km Styrketræning 5x10 Træk og mavebøjninger | Teknik 5km |
| Tirsdag | S | Morgentræning | Morgentræning | | |
| 22. Mar | | | | | |
| | D | 6 x 10'/3' T22 20km | 8 x 3'/2' T28 15km | | |
| Onsdag | | | | | |
| 23. Mar | | | | | |
| | B | 5 x 5'/5' T28 15km Coretræning 2 (bemærk, der er tilføjet 2 øvelser) | 5 x (2'+1'+1'+1')/5' T24/26/28/30 15km | Teknik 8km 2km løb | Teknik 5km |
| Torsdag | S | Morgentræning | Morgentræning | | |
| 24. Mar | | | | | |
| | D | 5 x 10'/3' T22 17km | Stady state 10km | | |
| | D | u23: 6 x 10'/3' T22 20km | | | |
| Fredeg | | | | | |
| 25. Mar | | | | | |
| | B | 3 x 6'/' T28 15km 10 x 10 hop | 3 x 6'/' T28 10km | 3 x 6'/' T28 10km | |
| Lørdag | A | 4 x 500m start 5' 15km | 4 x 500m start 5' 15km | Teknik eller 4 x 350m start 5' 10km | Teknik eller 4 x 350m start 5' |
| 26. Mar | | | | | |
| | D | 4 x 10'/3' T22 + vægttræning 12km | Teknik + Vægttræning 10km | | |
| Søndag | | | | | |
| 27. Mar | | | | | |