

## Træningsprogram uge 13 - 28/3 - 3/4

Uge 13	Type	U23 (15,6 timer) + U19 (13,4 timer)	U17 (2006+2007) 11,9timer	U15 (2008+2009) 4,5 timer	U13 (2010-) 2,8 timer
		180min cykel/ergo U19: 60min	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen	7. og 6. klasser	5. klasser
Mandag					
28. Mar					
	B	3 x 8'/4' T28 15km	8 x 3'/1' T28 15km 2km løb	6 x 2'/1' T28 10km Styrketræning 4x20 Airsquat + rygbøjninger	Teknik 5km
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
29. Mar					
	D	6 x 10'/3' T22 20km	10 x 4'/2' T24 15km		
Onsdag					
30. Mar					
	B	4 x 1000m/5' T32 15km Coretræning 2 (3 runder)	3 x 1000m/5' T32 15km Coretræning 2 (2 runder)	Teknik 8km 2km løb	Teknik 5km
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
31. Mar					
	D	5 x 10'/3' T22 17km	6 x 5'/3' T24 12km		
	D	u23: 6 x 10'/3' T22 20km			
Fredag					
1. Apr					
	E	St.st 10km + 5km teknik 15km	St.st 7km + 5km teknik 12km	Teknik + 2x250m	
Lørdag					
2. Apr					
		6 x 10'/3' T22 20km	8 x (3'+2'+1')/2' T24-26-28 15km	4 x (1'+1'+1')/2' T24-26-28 10km Styrketræning 6x10 Armbøj. + Knæ ekstens.	Teknik 5km
	E	Teknik træning 12km (Styrketræning)	Teknik træning 12km (Styrketræning)		
Søndag	D	(Styrketræning)	(Styrketræning)		
3. Apr					