

Træningsprogram uge 14 - 4/4 - 10/4

| Uge 14 | Type | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|------|---|---|---|-----|
| Mandag | | | | | |
| 4. Apr | A | | | | |
| Tirsdag | S | | | | |
| 5. Apr | D | | | | |
| Onsdag | | | | | |
| 6. Apr | A | | | | |
| Torsdag | S | | | | |
| 7. Apr | | Afrejse til Slovenien | Afrejse til Slovenien | Afrejse til Slovenien | |
| Fredag | | | | | |
| 8. Apr | E | Transportdag plus bådtilrigning og vandprøvning | Transportdag plus bådtilrigning og vandprøvning | Transportdag plus bådtilrigning og vandprøvning | |
| Lørdag | D | 3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24. 20km | 2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15-17km | 2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15-17km | |
| 9. Apr | D | 60' st.st. T20 + 2x250m bane 20km | 2x20' st.st. + 2x250m bane 15km | 2x20' st.st. + 2x250m bane 15km | |
| Søndag | B | 4 x 6' T32 15-20km | 3 x 6' T32 15-20km | 3 x 6' T32 12-15km | |
| 10. Apr | E | Teknik 60' 10-15km | Teknik 60' 10-15km | Teknik 60' 10-15km | |