

## Træningsprogram uge 15 - 11/4 - 17/4

Uge 15	Type	U23	U19	U17	U15
Mandag 11. Apr	C	5 x (6'+4'+2')/ T22/26/30 20km	4 x (6'+4'+2')/ T22/26/30 18km	3 x (6'+4'+2')/ T22/26/30 15km	
		Fri	Fri	Fri	
Tirsdag 12. Apr	B	2 x 3000m T:Fri 17km	2 x 3000m T:Fri 15km	2 x 3000m T:Fri 13km	
	D	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	
Onsdag 13. Apr	B	4 x 6' T32-34 15-20km	3 x 6' T32-34 15-20km	Fri	
	D/C	3 x (5'+5'+5')/5' T22/24/26 17km	Fri	10 x 2'/1' T32/34 15km	
Torsdag 14. Apr		Fri	2 x (5'+5'+5')/5' T22/24/26 17km	Teknik 60' 10-15km	
	B/A	12 x 2'/1' T32/34 15km	10 x 2'/1' T32/34 15km	Fri	
Fredag 15. Apr	B	3 x 1000m Start hvert 10. minut 15km	3 x 1000m Start hvert 10. minut 15km	5 x 3'/3' T32 15km	
	E	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	
Lørdag 16. Apr	B	2 x 3000m T:Fri 17km	2 x 3000m T:Fri 15km	2 x 3000m T:Fri 13km	
	D	4 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24. 24km	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20km	2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15-17km	
Søndag 17. Apr		Hjemrejse	Hjemrejse	Hjemrejse	