

Træningsprogram uge 21 - 23/5 - 29/5

| Uge 21 | Type | U23 + Simon/Elias 15.7 timer | U19 - 12,7 timer | U17 - 10,3 timer | U15 - 3 timer |
|---------|------|---|---|---|---------------------------|
| | | 180min cykel/ergo fordelt hen over ugen | 60min cykel/ergo fordelt hen over ugen | | |
| Mandag | | | | | |
| 23. May | | | | | |
| | A | 5 x 500m 15km | 5 x 500m 12km | 5 x 500m 10km | Stady state T20-22 6-10km |
| Tirsdag | S | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 24. May | | | | | |
| | A | 5 x 500m 15km | 5 x 500m 12km | 5 x 500m 10km | |
| Onsdag | | | | | |
| 25. May | | | | | 3 x 500m |
| | A | 5 x 500m 15km | 5 x 500m 12km | 5 x 500m 10km | Starttræning |
| Torsdag | | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 26. May | | | | | |
| | B | 3 x (4'+4')/4' T30/32 15km | 3 x (3'+3')/4' T30/32 12km | 3 x (3'+3')/4' T30/32 12km | |
| Fredag | B | 3 x (4' + 4')/4' T32/34 15km | 3 x (3' + 3')/4' T32/34 15km | Teknik + starter 10-12km | |
| 27. May | | | | | |
| | C | 7 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T20->28 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang | 5 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T20->28 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang | 5 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T20->28 12km Farten skal stige mindst 2sek hver gang | |
| Lørdag | D | Teknik + starter 10-12km | Teknik + starter 10-12km | Teknik + starter 10-12km | 3 x 500m 5-10km |
| 28. May | | | | | |
| | A | 2km ergometer test | 2km ergometer test | 2km ergometer test | |
| | E | Teknik + starter 5-10km | Teknik + starter 5-10km | Teknik + starter 5-10km | |
| Søndag | A | 3 x 500m | 3 x 500m | 3 x 500m | |
| 29. May | E | Stady state 10km 15km | Stady state 5km 10km | Stady state 2km | |
| | S | Styrketræning | Styrketræning | (Styrketræning) | |