

Træningsprogram uge 23 - 6/6 - 12/6

Uge 23	Type	U23 14,2 timer	U19 - 13,9 timer	U17 - 9,3 timer	U15 - 4 timer
		180min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag		Fri	4 x (4'+4'+4')/4' T20/22/24 17km	2 x (4'+4'+4')/4' T20/22/24 15km	
6. Jun				Teknikøvelser	
		Fri	2 x 1000m T36 12km	4 x 350m + Starter	4 x 350m + Starter
			Start + HÅRDT banetryk + <u>ingen</u> spurt	Start på Inije	Start på Inije
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
7. Jun					
	B	5x5'/5' T34 15km	M8+: 5x5'/5' T34 15km	3 x 5'/5' T34 12-15km	
Onsdag					
8. Jun				4 x 350m + Starter	4 x 350m + Starter
	D	4 x 15'/5' T20 20km	4 x 15'/5' T20 20km	Start på Inije	Start på Inije
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
9. Jun					
				Pakke bådtrailer	Pakke bådtrailer kl 16:00
Fredag	D	(stady state T18/20 15km)	(stady state T18/20 15km)		
10. Jun					
	C	6 x (1'+1'+1'+1'+1'+1')/4' T24->34 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang	6 x (1'+1'+1'+1'+1'+1')/4' T24->34 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang	Prøve vand	Prøve vand
Lørdag	B	4 x 3'/5' T:bane 18km	4 x 3'/5' T:bane 18km	Haderslev	Haderslev
11. Jun	A	10 starter af mindst 10 tag	10 starter af mindst 10 tag		
		Stady state 15km	Stady state 10-15km	Haderslev	Haderslev
Søndag	A	2 x 1500m KAP 12-17km	2 x 1500m KAP 12-17km	Haderslev	Haderslev
12. Jun	E	Stady state 5km 5km			
	S	Styrketræning	M8+:Styrketræning	Haderslev	Haderslev
			W8+: Teknik + starter 5-10km		