

Træningsprogram uge 24 - 13/6 - 19/6

Uge 24	Type	U23 15.9 timer	U19 - 10.0 timer	U17 - 7.7 timer	U15 - 3.5 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 13. Jun	D	(valgfri løbetur, fx rundt om søen)	(valgfri løbetur, fx rundt om søen)		
	B	3 x (2'+2'+2')/2' T30/32/34 15km	4 x (2'+2')/2' T30/34 12-15km	Trailerudpakning + Roning	Trailerudpakning + Roning
Tirsdag 14. Jun	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	B	3 x (3'+2')/5' T32/34 15km 1 x (3'+2') T34/36	M8+: 3 x (1'/1' T38/20)/ banen ud 10km	3 x 5'/5' T34 12-15km	
Onsdag 15. Jun		(valgfri løbetur, fx rundt om søen)	(valgfri løbetur, fx rundt om søen)		
	A	4 x (4 x 20"/10" MAX) / 2' 15km	4 x (4 x 20"/10" MAX) / 2' 10km	4 x (4 x 20"/10" MAX) / 2' 10km	Teknik
Torsdag 16. Jun	S	Morgentræning	Deload Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 17. Jun	D	(stady state T18/20 15km)			
	C	5 x (1'+1'+1'+1'+1'+1')/4' T24->34 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang	2 x 500m i toer / single	Overnatning i klubben med 6.klasser Træning kl 16:00	Overnatning i klubben med 6.klasser Træning kl 16:00
Lørdag 18. Jun	B	4 x 3'/5' T:bane 15km	2000m i toer / single	Overnatning i klubben med 6.klasser	Overnatning i klubben med 6.klasser
	A	10 starter af mindst 10 tag		Træning kl 09:00	Træning kl 09:00
		3 x 8'/4' 15km	2 x 250m i otter		
Søndag 19. Jun	A	5km shsm 12km	2000m i otter	5km shsm 12km	
	E				
	S	Styrketræning			