

## Træningsprogram uge 25 - 20/6 - 26/6

Uge 25	Type	U23 15.3 timer	U19 - 10.4 timer	U17 - 9.5 timer	U15 - 3 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					
20. Jun					1 x 1000m + 2 x 500m
	D	5 x (6'+6')/2' T20/24 20km	4 x (6'+6')/2' T20/24 15km	3 x (6'+6')/2' T20/24 15km	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
21. Jun					
	B	2 x (3'+3')/5' T32/34 15km 1 x (3'+3') T34/36	1250m + 750m + 3 x 250m 15km	3 x 5'/5' T34 12-15km	
Onsdag		(valgfri træning, fx løb rundt om søen)	(valgfri træning, fx løb rundt om søen)		
22. Jun					Starter + 3 x 250m 6-10km
	B/A	3 x 2000m /6' 15km 500m+500m+500m+500m T28/30/32/34	1x1500m + 2 x 500m 15km	4 x ( 4 x 20"/10" MAX) / 2' 10km	
Torsdag	S	Morgentræning	Deload Morgentræning	Morgentræning	
23. Jun			4 x 500m 10km		
Fredag	D	(valgfri træning, fx løb rundt om søen)	(valgfri træning, fx løb rundt om søen)		
24. Jun					
	B/A	4 x (1'+1'+1'+1')/4' T30->36 15km Farten skal stige mindst 2sek hver gang	1 x 500m + 1 x 250m 8km	10 starter af 15tag 12km	
Lørdag	A	2 x 1000m + 2 x 500m 13-15km	2000m	1 x 1000m + 3 x 500m 13-15km	3 x 500m 10km
25. Jun		10 starter af mindst 10 tag			
	C	3 x 8'/4' T24 15km	2000m	Teknik	
Søndag	A	3 x (4x1'/1' T38/20)/ banen ud 20km	2000m	3 x (4x1'/1' T38/20)/ banen ud 10km	
26. Jun					
	S	Styrketræning	2000m		