

Træningsprogram uge 27 - 27/6 - 3/7

Uge 27	Type	U23 10.3 timer	U19 M4- - 13.8 timer	U17 - 9 timer	U15 - 4.5 timer
Mandag 27. Jun	D		(Stady state 8km T20 12km) Denne er frivillig		
	C		5 x 6'/ banen ud. T24 16km Fokus: Hård tryk og lange tag		
Tirsdag 28. Jun	S		Styrketræning		
	C		Stady state 8km T20 12km		
Onsdag 29. Jun	B		4'/2'+3'/2'+2'/1'+1' T32/34/36/38. 16km Roes sammen med A-landsholdet		
	D		3 x (8'+4')/4' T20/24 16km		
Torsdag 30. Jun	S		Styrketræning		
	D		2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/26 16km		
Fredag 1. Jul	B		5'/5' + 3'/3' + 5'/5' + 3' T34 16km		
	A		6 x 500m / 5' MAX 12km		
Lørdag 2. Jul	B		5 x (2'+2')/4' T32/34 16km		
			Fri		
Søndag 3. Jul	S		Styrketræning		
	A		(3 x 3' /5' T36 12km)		