

## Træningsprogram uge 33 - 15/8 - 21/8

Uge 33	Type	U23	Årgang 2004	Årgang 2005-2007	U15 og yngre
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag 15. Aug					
	D	4 x (250m+250m+250m+250m) 10-12km T24->30	4 x (250m+250m+250m+250m) 10-12km T24->30	4 x (250m+250m+250m+250m) 12km T24->30	Roning 3 x 500m 8km
Tirsdag 16. Aug	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	D	3 x 12'/5' T20/22/24 15km	3 x 12'/5' T20/22/24 15km	3 x 8'/5' T20/22/24 12km	
Onsdag 17. Aug					
	A	3 x 1000m 12km	3 x 1000m 12km	3 x 1000m 12km	Roning 6 x 2'/3' T28 8km
Torsdag 18. Aug	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning Lægården: Linjetræning. Teknik 10km	
	(D)	(3 x 12'/5' T20/22/24) 15km		Fri	
Fredag 19. Aug					
	A	3 x (5 x 1'/1')/5 T32 15km	5 x (2'+3'+2')/ 5' T24/28/24 15km	2 x 250m 8km	
Lørdag 20. Aug	B	4 x (3'+2')/5' T32/36 15km	4 x (3'+2')/5' T32/36 15km	BC udtagelse	2 x (6 x 1'/1') T30 8km
	S	Stady state / teknik 12km	Stady state 15km	BC udtagelse	
Søndag 21. Aug	C-B	Teknik og 8 x 40" / 5' 12km	15 x 3'/3' T24 15km	Klargøring af alle både Styrketræning	Stady state 10km
	S	Styrketræning	Styrketræning	Fri	