

## Træningsprogram uge 37 - 12/9 - 18/9

Uge 37	Type	U23 - 12.7 timer	U19 - 12.7 timer	U17 & Hjalte & Jakob - 8.2 timer	U15 og yngre - 3 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen		30min cykel fordelt hen over ugen
Mandag 12. Sep	D			Lægården: teknik	
	B	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km Stine: 10 x 10 Dyno	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km	2x500m + 10 starter	2x500m + 10 starter
Tirsdag 13. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Deload styrke	
	D	Stady state / teknik 10-12km	Stady state / teknik 10-12km	Stady state / teknik 10-12km	
Onsdag 14. Sep	D				
	B	4 x (9'+3')/4' T28/32 17km Stine: 10 x 10 Dyno	4 x (9'+3')/4' T28/32 17km	Stady state / teknik 10-12km	10 x 1'/1' T30 7-10km
Torsdag 15. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Deload styrke	
				2x500m + 10 starter	
Fredag 16. Sep				2x250m + 10 starter	
	B	2 x 5km T24 / 28 17km Stine: 10 x 10 Dyno	2 x 5km T24 / 28 17km		
Lørdag 17. Sep	D	4 x 15'/5' 17km	4 x 15'/5' 17km	Baltic Cup 2000m indledende	3 x 1000m T24/28/32 8km
	E	Hyggeroning 10km	Hyggeroning 10km	Baltic Cup 2000m finale	
Søndag 18. Sep	B(A)	4 x (3'+1')/4' T34/36 12km	4 x 4'/4' T34 12km	Baltic Cup 500m indledende	
	D	Styrketræning Stine: 10 x 10 Dyno	Styrketræning	Baltic Cup 500m finale	