

## Træningsprogram uge 38 - 19/9 - 25/9

Uge 38	Type	U23 + årgang 2004 - 13.2 timer	U19 - 12.3 timer	U17 - 11.2 timer	U15 og yngre - 3 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	30min cykel fordelt hen over ugen
Mandag 19. Sep				Lægården: styrketest	
		Info om styrketræningsforsøg	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km	Stady state / teknik 8-10km	3 x 3'/3' T28 + teknikøvelser 7-10km
	D	Stady state 12km			
Tirsdag 20. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	A	2 x 7 x 30"/90" m. start 15km	4 x (2'+2'+2'+1'+1') /5' 15km	3 x (2'+2'+2'+1'+1') /5' 12km	
			T24-26-28-30-32	T24-26-28-30-32	
Onsdag 21. Sep	D				
	B/A	5 x (3'+2'+1')/4' T30/34/36 15km Stine: 10 x 10 Dyno	4 x (9'+3')/4' T22/28 15km	3 x (9'+3')/4' T22/28 15km	10 x 1'/1' T30 7-10km
Torsdag 22. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning Lægården: Teknik og fartleg 10km	
Fredag 23. Sep					
	B	2 x 5km T24 / 28 17km Stine: 10 x 10 Dyno	2 x 5km T24 / 28 17km	1 x 5km T28 12km	
Lørdag 24. Sep	A	3 x 1000m KAP 12km	3 x 1000m KAP 12km	3 x 1000m KAP 12km	3 x 500m KAP. 8km
	D	3 x (10'+5'+3')/5' T18-20-24 20km Stine: 10 x 10 Dyno	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag 25. Sep	B(A)	9 x 3' / 1,5' T30 15km	7 x 3' / 1,5' T30 12km	7 x 3' / 1,5' T30 12km	
	D	Styrketræning			