

Træningsprogram uge - 30/12 - 30/12

Uge 40	Type	U23 + Senior	U19	U17	U15 og yngre - 3 timer
		0min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	30min cykel fordelt hen over ugen
Mandag					
3. Oct				Lægården: 6 x (1'+1') T26/30/34. 10km	
	B/A	2 x (4'+1'+1') / 5' T32/34/36+ 15km	2 x (4'+1'+1') / 5' T32/34/36+ 15km	2 x (4'+1'+1') / 5' T32/34/36+ 15km	3 x 500m / 10' 8km
Tirsdag	S	Deload Styrketræning	Deload Styrketræning	Deload Styrketræning	
4. Oct					
	A	3 x 4' /4' T34+ 12km	3 x 4' /4' T34+ 12km	3 x 4' /4' T34+ 12km	
Onsdag	D				
5. Oct					
			1 x 2000m KAP 12km	1 x 2000m KAP 12km	2 x 500m + 10 starter 8km
Torsdag	S	Deload Styrketræning	Deload Styrketræning	Deload Styrketræning	
6. Oct				Lægården: ?	
		1 x 2000m KAP 12km			
Fredag	A	10 starter af 10 tag MAX 8km			
7. Oct		10 starter af 20 tag MAX			
	A	750m + 250m 8km	750m + 250m	750m + 250m	2 x 250m
Lørdag	A	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø
8. Oct					
	A	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø	DM Bagsværd sø
Søndag					
9. Oct					