

Træningsprogram uge 44 - 31/10 - 6/11 2022

Uge 44	Type	U23 - 13.1timer	U19 - 11.3 timer	U17 - 9.3timer	U15 - 3.8timer
		180min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag					
31. Oct					
	D	4 x (4' + 2' + 1') / T20/22/24 15km	2km MAX	2km MAX	4min (årgang 09) / 3min (årgang 10) MAX
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
1. Nov					
	C	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst
	B	Løb: 2 intervaller. + 5x12 høje hop	Løb: 2 intervaller. + 5x12 høje hop	Løb: 2 intervaller. + 5x12 høje hop	Løb: 2 intervaller. + 5x12 høje hop
Onsdag					
2. Nov					
	D	St.st på vandet 10km	St.st på vandet 10km	8GP: 2 x (8 x 500m)	8GP: 2 x (8 x 500m)
	A	8GP: 2 x (8 x 500m) + 40' st.st.	8GP: 2 x (8 x 500m) JI+HW 30' st.st.	SG: teknik - resten 20' st.st.	Styrketræning
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
3. Nov			Lægård: 10km st.st.		
Fredag					
4. Nov					
	D	2 x (10'+7'+3') / 4' T20/24/24 15km	6 x 3'/2' T24 12km IJ + HW 30' st.st.	6 x 3'/2' T24 12km	Cirkeltræning
Lørdag	C	2 x (8 x 2'/1')/5' T24 17km	6 x 4'/2' T24 15km	6 x 4'/2' T24 15km	4 x (3'+2'+1')/2' T28 10km
5. Nov					
	C	4 x 2000m 22/20/22/24 15km	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag	S	Styrketræning	3 x 12'/4' T22 15km	3 x 12'/4' T22 15km	
6. Nov					

Ruteforslag : <https://www.strava.com/activities/7200280582>

