

Træningsprogram uge 45 - 7/11 - 13/11 2022

Uge 45	Type	U23 - 13.5timer	U19 - 11.5 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					
7. Nov			Lægården: 4 x (4'+3'+2'+1')/4' T20/22/24/26		
	D	5 x (4' + 3' + 2' + 1') /4' T20/22/24/26	5 x (4'+1') /3' T24/28 HW+JI: + 2 stk	5 x (4'+1') / 5' T24/28	14 x 600m start 4:00 (2 om hver ergo) 30 armbøjninger + 50 mave + 50 ryg
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
8. 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: 3 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 3 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 3 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 3 intervaller. + 6x12 høje hop
Onsdag					
9. Nov					
	D	6 x (3'+3'+2')/4' T22/24/26 vand+ergo	5 x (3'+3'+2')/4' T22/24/26 vand+ergo	4 x (3'+3'+2')/4' T22/24/26 vand+ergo	200m+400m+600m+800m+1000m+
	A				800m+600m+400+200m Fælles start
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Nov			Lægården: 10km teknik		
Fredag					
11. Nov					
	D	5km T28 40' stady ergo	5km T28	5km T28	Cirkeltræning
Lørdag	C	4 x 4'/3' T28 18km	3 x 4'/3' T28 15km	3 x 4'/3' T28 15km	5 x (1'+1'+1') 44/28/32 10km
12. Nov					
	C	4 x 4'/3' T28	3 x 4'/3' T28	3 x 4'/3' T28	Ergo: 10 x 6tag på 20' / 40'
	C	4 x 2000m 22/20/22/24 15km	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag	S	Styrketræning	5 x 2000m 22/20/22/24/26 15km	5 x 2000m 22/20/22/24/26 15km	
13. Nov					