

Træningsprogram uge 48 - 30/12 - 30/12 1899

Uge 48	Type	U23 - 13.1 timer	U19 - 12 timer	U17 - 9 timer	U15 - 4 timer
		180min cardio fordelt hen over ugen	120min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag					
28. Nov			Lægaarden: Lang weekend		
	D/C	10 x (3'+2'+1')/2' T20/22/24	8 x (3'+2'+1')/2' T20/22/24	4 x (3'+2'+1')/6' T20/22/24 4 x 4' løb Løbes i 6' pausen	4 x (3'+2'+1')/6' T20/22/24 4 x 4' løb Løbes i 6' pausen
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
29. 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: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop
Onsdag					
30. Nov					
	B/A	5 x (2'+1'+1')/4' T28/30/34	4 x (2'+1'+1')/4' T28/30/34 + 10-30' st.st.	4 x (2'+1'+1')/4' T28/30/34 + 10' st.st.	5 x (1'+1'+1')/3' T28/32/36
	D	30' st.st.	HW+JI : 5stk		Ergo: 10 x 6tag på 20' / 40'
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
1. Dec			Lægården: 10km teknik		
Fredag					
2. Dec					
	C	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning ca. 50'	Cirkeltræning 40'
	D	Alternativ: 12km ergo	Alternativ: 10km ergo		
Lørdag	C	5 x (3'+2')/3' T22/26 15km	5 x (3'+2')/3' T22/26 15km	5 x (3'+2')/3' T22/26 12km	
3. Dec					
	C	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag	S	4 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 15km	4 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 12km	
4. Dec					
		Fri - ugetest starter i morgen	Fri - ugetest starter i morgen	Fri - ugetest starter i morgen	