

Træningsprogram uge 50 - 12/12 - 18/12 2022

| Uge 50 | Type | U23 - 14.5 timer | U19 - 12.2 timer | U17 - 9.3 timer | U15 - 4 timer |
|---------|------|--|--|--|--|
| | | 180min cardio fordelt hen over ugen | 120min cardio fordelt hen over ugen | 60min cardio fordelt hen over ugen | |
| Mandag | | | | | |
| 12. Dec | | | Lægaarden: 8 x (3'+2'+1')/2' T20/22/24 | | |
| | D/C | 5 x (10'+5'+1')/4' T20/22/24 | 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 |
| Tirsdag | S | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 13. Dec | | | | | |
| | D | 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: 6 intervaller. + 6x12 høje hop | Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop | Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop | Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop |
| Onsdag | | | | | |
| 14. Dec | | | | | |
| | B/A | 8GP | 8GP | 8GP | 8GP |
| | D | 30' st.st. | 20' st.st. | 20' st.st. | 8 x 12 høje hop |
| Torsdag | S | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 15. Dec | | | Lægården: 10km teknik | | |
| | | | | | |
| Fredag | | | Lægården: Linjedag | | |
| 16. Dec | | | | | |
| | C/B | Cirkeltræning 60' | Cirkeltræning 60' | Cirkeltræning ca. 50' | Cirkeltræning 40' |
| | D | Alternativ: 60' ergo eller 90' cykel | Alternativ: 45' ergo eller 75' cykel | | |
| Lørdag | C/B | 15 x 2'/1' T22-26 stiftevis | 15 x 2'/1' T22-26 stiftevis | 15 x 2'/1' T22-26 stiftevis | 10 x 2'/1' T22-26 stiftevis |
| 17. Dec | | 40' stady 17km | 30' stady 15km | 20' stady | Vægttræning |
| | D/E | 5 x (5'+5')/3' T20/22 17km | Styrketræning | Styrketræning | |
| | | | | | |
| Søndag | D/C | 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 | |
| 18. Dec | | | | | |
| | S | Styrketræning | | | |
| | | | | | |