

Træningsprogram uge 01 - 01/01 - 07/01

Uge 47	Type	U23		U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 01.Jan			D/E			
Tirsdag 02.Jan		Morgentræning				
				4 x 5' / 5 (2+2+1) T30-32-34	4 x 5' / 5 (2+2+1) T30-32-34	
Onsdag 03.Jan						
				3 x 1km / 4-5' T30 + 30' steady	3 x 1km / 4-5' T30 + 30' steady	
Torsdag 04.Jan		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	
				5 x 10' / 2' T22	5 x 10' / 2' T22	
Fredag 05.Jan						
			Fri	Fri	Fri	
Lørdag 06.Jan			B	1 x 2km T30 + 2 x 1km T32-34	1 x 2km T30 + 2 x 1km T32-34	2 x 750m (2,5 + 2,5 2,5) T32-28-26
			E	Steady / Teknik 12km	Steady / Teknik 12km	
Søndag 07.Jan			E	Steady / Teknik 12km	Steady / Teknik 12km	
			S	Styrketræning		