

## Træningsprogram uge 14 - 03/04 - 09/04

Uge 13	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 03.Mar			C	7 x 5 (3+1+1) / 2' T24-T26-T28 15-17 km	7 x 5 (3+1+1) / 2' T24-T26-T28 15 km	
	R	Recovery 80' / 24km	E	Steady/Teknik 15km	Steady/Teknik 15 km	
Tirsdag 04.Mar		Thor på visit	B	Thor på visit: 3 x 1000m T30	Thor på visit: 3 x 1000m T30	Thor på visit
	E	4 x 6km	E	Steady/Teknik 15-17km 6 x 20 tag 26-28-30	Steady/Teknik 15-17km 6 x 20 tag 26-28-30	
Onsdag 05.Mar			E	6 x 10' / 2 T22	5 x 10' / 2 T22	
	C	30' @ 22		Overraskelse	Overraskelse	Overraskelse
Torsdag 06.Mar	S	Morgentræning 10 km	D	3 x 2,5 km (1km+1km+500m) T22-24-26	3 x 2,5 km (1km+1km+500m) T22-24-26	
	E	22 km + spice	E	Steady/Teknik 15-17km 6 x 20 tag 26-28-30	Steady/Teknik 15km 6 x 20 tag 26-28-30	
Fredag 07.Mar			D	3 x 20' (10+7+3) / 4' T22-T24-T26 17km	3 x 20' (10+7+3) / 4' T22-T24-T26 15km	
	E	24 km		Konkurrence	Konkurrence	Konkurrence
Lørdag 08.Mar	C	2 x 6km at 24-26-28 24km		Steady/Teknik 15-17km	Steady/Teknik 15km	
	E	3 x 5km 15km		Startopbygning 15km	Startopbygning 15km	
Søndag 09.Mar	E	spice 20 km		Styrketræning ugeplanlægning	Styrketræning	Styrketræning
	E	3 x 5 km 15 km				