

## Træningsprogram uge 15 - 10/04 - 16/04

Uge 13	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 10.Mar		4 x 5km				
	R	12 km rest	E	5 x 12' / 4' T20 17km	4 x 12' / 4' T20 15km	8 x 10 tag Steady tempo Max tryk
Tirsdag 11.Mar		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E	4 x 5km	D	3 x 15' (5+5+5) / 3 T22-24-26 17km	3 x 15' (5+5+5) / 3 T22-24-26 15km	
Onsdag 12.Mar						
	C	2 x 6km at 24-26-28. 24km	B	3 x 10' / 4' T28 15-17km	3 x 10' / 4' T28 15km	3 x 750m max tryk middelhøjt tempo
Torsdag 13.Mar	S	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E	12 km 4 x 5km				
Fredag 14.Mar						
	E	20 km + spice	B	2 x 4000m T-fri 16km	2 x 4000m T-fri 16km	
Lørdag 15.Mar	C	9-12km		Steady/Teknik 6 x 20 T30-32-34 15km	Steady/Teknik 6 x 20 T30-32-34 15km	Teknikøvelser + 2 x 500m
	E	3 x 5km		Steady/Teknik 15km	Steady/Teknik 15km	
Søndag 16.Mar	E	TBD	B	3 x 6' (3+3) / 3' T32-34	3 x 6' (3+3) / 3' T32-34	
	E	3 x 5km		Styrketræning		