

Træningsprogram uge 16 - 17/04 - 23/04

Uge 16	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 17.Mar	R	Recovery 120' / 24km	D	3 x 20' (10+7+3) / 3' T22-24-26 15km	3 x 20' (10+7+3) / 3' T22-24-26 15km	2 x 1000m (250+250+250+250) Lavt - mellem - højt - sprint
Tirsdag 18.Mar	E	Morgentræning 4 x 5km	E	Morgentræning Steady/Teknik 15-17km 3 x 20 tag 30-32-34	Morgentræning Steady/Teknik 15km 3 x 20 tag 30-32-34	
Onsdag 19.Mar	C	4 x 10'	B	5km T26 + 2,5 km T28 15km	5km T26 + 2,5 km T28 15km	2 x 500m stop 1+2+3. 500m + 250m
Torsdag 20.Mar	S E	Morgentræning 12 km 4 x 5k	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 21.Mar	E	20 km spice	D	4 x 10' / 4 T24 15km	4 x 10' / 4 T24 15km	
Lørdag 22.Mar	C E	C 24km 3 x 5km 15km	B E	4 x 8' (4'+4') / 4' T28-30 15-17km Steady/Teknik 15-17km	4 x 8' (4'+4') / 4' T28-30 15-17km Steady/Teknik 15km	6 x 20 tag max med start
Søndag 23.Mar	E	3 x 5km	E	Steady/Teknik 15-17km 3 x 20 tag 30-32-34	Steady/Teknik 15km 3 x 20 tag 30-32-34	
			S	Styrketræning		