

## Træningsprogram uge 17 - 24/04 - 30/04

Uge 16	Type	U23 t!timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 24.apr	R	Recovery 120' / 24km	B	5 x 4' / 3 T30 12km	5 x 4' / 3 T30 12km	5 x 100m sprint
Tirsdag 25.apr	E	Morgentræning 4 x 5km	S D	Morgentræning 3 x 10 (5+5) / 4 T22-24 12km	Morgentræning 3 x 10 (5+5) / 4 T22-24 12km	
Onsdag 26.apr	C	pre-race 10km 6k test	E	Steady 12km	Steady 12km	4 x 30 tag max
Torsdag 27.apr	S E	Morgentræning 12 km 4 x 5k	S E	Morgentræning Steady 10km	Morgentræning Steady 10km	
Fredag 28.apr	E	3 x 6 km Bådpakning		Bådpakning	Bådpakning	
Lørdag 29.apr		Odense Langdistance		Odense Langdistance	Odense Langdistance	3 x 500m mod de andre både
Søndag 30.apr		Odense Langdistance		Odense Langdistance	Odense Langdistance	