

Træningsprogram uge 18 - 01/05 - 07/05

Uge 18	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 01. Maj	R		E	4 x 12' (4+4+4) / 3' T20-22-24 15km	4 x 12' (4+4+4) / 3' T20-22-24 15km	2 x 500m + 10 starter
Tirsdag 02. Maj		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
				Steady/teknik 15-17 km	Steady/teknik 15 km	
Onsdag 03. Maj			B	3 x 6' / 3 T28 15km	3 x 6' / 3 T28 15km	5 x 20 tag max
Torsdag 04. Maj		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 05. Maj			B	5 x 5 / 4' T30 15 km	5 x 5 / 4' T30 15 km	
Lørdag 06. Maj			E	Steady/teknik 15-17 km	Steady/teknik 15-17 km	4 x 500m mod de andre både
			E	Steady/teknik 15-17 km	Steady/teknik 15-17 km	
Søndag 07. Maj			B	3 x 1500m T32 17 km	3 x 1500m T32 17 km	
				Styrketræning		