

# Træningsprogram uge 20 - 15/05 - 21/05

Uge 20	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 15.Maj	R		E	Pak ud og rig til + 40' steady	Pak ud og rig til + 40' steady	Pak ud og rig til. Tur på vandet hvis vi kan nå det
Tirsdag 16.Maj	E	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			E	Steady / Teknik 17 Km	Steady / Teknik 15 Km	
Onsdag 17.Maj	C		B	3 x 10 (5+3+2) / 3' T28-30-32 15 km	3 x 10 (5+3+2) / 3' T28-30-32 15 km	Steady / Teknik 10 km
Torsdag 18.Maj	S	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E					
Fredag 19.Maj	E		B	8 x 2' / 3' T36 15 km	8 x 2' / 3' T36 15 km	
Lørdag 20.Maj	C		E	Steady / teknik 17 km	Steady / teknik 17 km	2 x 750m 10 km
	E		E	Steady / teknik 17 km	Steady / teknik 15 km	
Søndag 21.Maj	E		B	3 x 2000 T30 15 km	3 x 2000 T30 15 km	
	E		E	Steady / teknik 15 km		