

## Træningsprogram uge 21 - 22/05 - 28/05

Uge 20	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 15.Maj	R		B	8 x 2' / 2' T36 12-15km	8 x 2' / 2' T36 12-15km	Steady 10km
Tirsdag 16.Maj	E	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	
Onsdag 17.Maj	C		B	3 x 1000 T-fri 12km	3 x 1000 T-fri 12km	Steady 10km + 6 x 20 lav-middel-høj
Torsdag 18.Maj	S	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E					
Fredag 19.Maj	E		B	6 x 500m 12km	6 x 500m 12km	
Lørdag 20.Maj	C		B	3 x 2000 T32 15km	3 x 2000 T32 15km	Steady 10km Startopbygning
	E		E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	
Søndag 21.Maj	E		B	8 x 40' T-fri 12km	8 x 40' T-fri 12km	
	E		E	Steady / Teknik 15km		