

Træningsprogram uge 22 - 29/05 - 04/06

Uge 20	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 29.Maj			E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	
			E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	Steady + 3 x 40 tag middelhøjt tempo 10km
Tirsdag 30.Maj		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			B	(Erg træning) + Steady / Teknik 15km	(Erg træning) + Steady / Teknik 15km	
Onsdag 31.Maj						
			B	3 x 1000 T-fri 12km	3 x 1000 T-fri 12km	6 x 250m 10km
Torsdag 01.Jun		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 02.Jun						
			D	Steady + 10 starter 15km	Steady + 10 starter 15km	
Lørdag 03.Jun			B	3 x 2000 T32 15km	3 x 2000 T32 15km	Steady + 10 starter 10km
			E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	
Søndag 04.Jun			B	5k T28	5k T28	
			E	Steady / Teknik 15km	Steady / Teknik 15km	