

Træningsprogram uge 23 - 05/06 - 11/06

Uge 20	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 05.jun	R		E	6 x 500m 15km	6 x 500m 15km	4 x 500m 10km
Tirsdag 06.jun		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E		E	Erg distance Steady / Teknik 15 Km	Erg distance Steady / Teknik 15 Km	
Onsdag 07.jun	C		B	3 x 1000m 10km	3 x 1000m 10km	Steady / Teknik 10 km
Torsdag 08.jun	S	Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
	E					
Fredag 09.jun	E			Steady / Teknik 5 starter + 5 x 250 12km	Steady / Teknik 5 starter + 5 x 250 12km	
Lørdag 10.jun	C		E	Steady / teknik 15 km	Steady / teknik 15 km	1 x 1000m + 1 x 500m 10 km
	E		E	Steady / teknik 12 km	Steady / teknik 12 km	
Søndag 11.jun	E		B	Steady / teknik 15 km	Steady / teknik 15 km	
	E		E	Steady / teknik 12 km	Steady / teknik 12 km	