

Træningsprogram uge 24 - 12/06 - 18/06

| Uge 20 | Type | U23 !timer | | U19 timer | U17 | U15/13 |
|-------------------|------|-----------------------|---|---|---|---|
| | | 00' fordelt over ugen | | ' fordelt over ugen | | |
| Mandag 12.jun | R | | E | 2 x 500m 10 km | 2 x 500m 10 km | Steady 10km |
| Tirsdag 13.jun | | Morgentræning | S | Morgentræning | Morgentræning | |
| | E | | E | 4 x 250m 8km Pak bådtrailer | 4 x 250m 8km Pak bådtrailer | |
| Onsdag 14.jun | C | | | 40' lav intens steady | 40' lav intens steady | steady + 4 x 250m 10km |
| Torsdag 15.jun | S | Morgentræning | S | Morgentræning | Morgentræning | |
| | E | | | rejsedag | rejsedag | |
| Fredag 16.jun | | | E | rig til. 8km st. + 2 x 250m | rig til. 8km st. + 2 x 250m | |
| | E | | E | 4km + 3 starter | 4km + 3 starter | |
| Lørdag 17.jun | C | | | NM | NM | 2 x 500m + 2 x 250m |
| | E | | | | | |
| Søndag 18.jun | E | | | NM | NM | |
| | E | | | | | |