

Træningsprogram uge 25 - 19/06 - 25/06

Uge 13	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 03.Mar			E	rig til / pak ud	rig til / pak ud	
Tirsdag 04.Mar		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	
			E	Steady/Teknik 12 km	Steady/Teknik 12km	
Onsdag 05.Mar				4 x 5' T 28 12 km	4 x 5' T 28 12 km	5 x 500m 10km
Torsdag 06.Mar		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 07.Mar				Steady/Teknik 12 km	Steady/Teknik 12 km	
Lørdag 08.Mar				6 x 6 (2+2+2) T24+26+28 12km	6 x 6 (2+2+2) T24+26+28 12km	2 x 750m + 1 x 250m
				Steady/Teknik 12 km	Steady/Teknik 12 km	
Søndag 09.Mar				4 x 12' (7+3+2) T22-24-26 12km	4 x 12' (7+3+2) T22-24-26 12km	