

Træningsprogram uge 26 - 26/06 - 02/07

Uge 13	Type	U23 timer		U19 timer		U17		U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen				
Mandag 26.Jun				5 x 4' (2+2) / 4' T30-32 12km		5 x 4' (2+2) / 4' T30-32 12km		Cirkeltræning
			E	Steady / Teknik		8 x 40' T-max / 3'		4 x 500m 10km
Tirsdag 27.Jun		Morgentræning		Styrketræning		Styrketræning		Træning
			E	Steady/Teknik 17 km		Steady/Teknik 16km		Træning
Onsdag 28.Jun				8 x 40' T-max / 3'		2k + 2 x 1k 12km		
				Steady/Teknik 12km		Steady/Teknik 12km		5 x 250m 10km
Torsdag 29.Jun		Morgentræning		Styrketræning		Styrketræning		
		Bådpakning		Bådpakning		Bådpakning		Bådpakning
Fredag 30.Jun		Transport		Transport		Transport		Transport
Lørdag 01.Jul		Sorø		Sorø		Sorø		Sorø
Søndag 02.Jul		Sorø		Sorø		Sorø		Sorø