

Træningsprogram uge 28 - 10/07 - 16/07

Uge 28	Type	U23 !timer		U19 + U17 drenge timer	U17 piger	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 10.Jul				4 x 250m + Steady 15km	3 x 1000m	Træning
			E	Steady / Teknik 15km	Steady 10km	Safari?
Tirsdag 11.Jul		Morgentræning		Styrketræning	Styrketræning	Træning
			E	Steady/Teknik 16 km	Steady/Teknik 15km	Træning
Onsdag 12.Jul			C	4 x 15 (7+5+3) T22-24-26 negativ splits fo hver stigning	2000m + 1500 + 750m	5 x 250m 10km
			E	Steady / Teknik 15km	Steady 10km	Træning
Torsdag 13.Jul		Morgentræning		Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
			E	Steady / Teknik 15km		Træning
Fredag 14.Jul			C	Steady (max press) den ene retning, teknin den anden retning 12km	Steady/Teknik 15km	Træning
			C	Steady (max press) den ene retning, teknin den anden retning 12km	Steady/Teknik 12km	Træning
Lørdag 15.Jul			D	4 x 9' (3+3+3) T20-22-23 negative splits for hver stigning	8 x 40' 12km	8 x 20 tags starter 10km
			E	Steady / Teknik 12km	Steady 10km	Træning
Søndag 16.Jul			E	Steady / Teknik 12km	Steady/Teknik 12km	Træning
					Steady 10km	