

Træningsprogram uge 29 - 17/07 - 23/07

Uge 28	Type	U23 !timer		U19 + U17 drenge timer	U17 piger	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 17.Jul			D	Steady 15km 4 x 12 (6+4+2) T20-22-24	Steady 15km 4 x 12 (6+4+2) T20-22-24	Steady 10km
			E	Steady/teknik 12km	Steady/teknik 12km	Steady 10km 4 x 1k (250+250+250+250) T22-24-26-28
Tirsdag 18.Jul		Morgentræning	A	500 + 1500 + 1000	500 + 1500 + 1000	Træning
			S	Styrketræning	8 x 40'	Træning
Onsdag 19.Jul			E	4 x 15' (4+4+4+3) T20-22-24-26 12km	Styrketræning	5 x 500m
				Steady/teknik 10km	Steady/teknik 10km	Træning
Torsdag 20.Jul		Morgentræning	S	Styrketræning	Steady/Teknik 15km	Styrketræning
				fri	fri	Træning
Fredag 21.Jul			A	2k + 1k + 500m	2k + 1k + 500m	Træning
			E	Steady 10km	Steady 10km	Træning
Lørdag 22.Jul			A	6 x 500m	6 x 500m	Safari
			E	Steady/teknik 12km Evt. følges ad om teknik	Steady/teknik 12km Evt. følges ad om teknik	
Søndag 23.Jul			S	Styrketræning	Styrketræning	Træning
					fri	