

Træningsprogram uge 30 - 24/07 - 30/07

Uge 28	Type	U23 !timer		U19 + U17 drenge timer	U17 piger	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 24.Jul			A	1250 + 1000 + 750	1250 + 1000 + 750	
			E	starter 12km	starttræning 10km	
Tirsdag 25.Jul		Morgentræning	A	starter + 6 x 40'	starter (max 6) + 4 x 40'	Træning
			S	Styrketræning	Steady 7 km	Træning
Onsdag 26.Jul			E	Steady 15km	Rejsedag	2 x 1000m (500+500) T28-30
			C	3 x 18 (6+6+6) / 3' T22-24-26 15km		Steady/teknik 10km
Torsdag 27.Jul		Morgentræning	S	Styrketræning	Rejsedag	Styrketræning
					prøv vand	Træning
Freitag 28.Jul			E	Steady 15km	Coupe	Træning
			E	Steady 12km		Træning
Lørdag 29.Jul			A	3 x 1000m 12km	Coupe	6 x 500 1. 500 T 24 max ben -> T26 -> T28 -> T30...
			E	Steady 12km		Træning
Søndag 30.Jul			S	Styrketræning	Coupe	Træning
						Træning