

Træningsprogram uge 31 - 31/07 - 06/08

Uge 28	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 31.Jul			A			
			E			
Tirsdag 01.Aug		Morgentræning	A			
			S	Styrketræning		
Onsdag 02.Aug			E	Steady 15km	Steady 15km	
			C	2 x 500m + 2 x 750 + 1 x 1000m	2 x 500m + 2 x 750 + 1 x 1000m	
Torsdag 03.Aug		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Freitag 04.Aug			E	Steady/teknik 12km	Steady/teknik 12km	
			E	3 x 1000m	3 x 1000m	
Lørdag 05.Aug			A	broen lægges på plads 6 x 500m	broen lægges på plads 6 x 500m	
			E	Steady/teknik 12km	Steady/teknik 12km	
Søndag 06.Aug				6 x 250m 12km	6 x 250m 12km	