

Træningsprogram uge 33 - 14/08 - 20/08

Uge 28	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		1' fordelt over ugen		
Mandag 14.Aug		Steady 15km		Steady 10km	Steady 10km	Steady 8km
Tirsdag 15.Aug		Morgentræning	S	Styrketræning	Styrketræning	
		3 x 6km	E	5 x 250m 10km 3 x 12' / 5' (T20-22-24) 15km	3 x 10' / 5' T20-22-24 12km	
Onsdag 16.Aug			A			
		4' - 3' - 2' - 1' T24-26-28-30	E	6 x 40' 8km 4' - 3' - 2' - 1' T24-26-28-30	6 x 40' 8km Steady 15km	træning
Torsdag 17.Aug		Morgentræning	E	Morgentræning	Morgentræning	
		Åben Evt. samling		Steady 8km Bådpakning	Steady 8km Bådpakning	
Fredag 18.Aug						træning
		Åben. Program kommer		30' erg 4 starter Steady 15km	30' erg 4 starter	
Lørdag 19.Aug				Baltic udtagelse 500 + 1000 + 750 12km	Baltic udtagelse	Starttræning
		Åben. Program kommer		Steady 12km		
Søndag 20.Aug				Steady 12km 6 x 20 stærke 26-28-30	Steady 12km 6 x 20 stærke 26-28-30	Træning
		Åben. Program kommer		Styrketræning		