Træningsprogram uge 34 - 21/08 - 27/08

Uge 34	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 21.Aug			A	Lægaard 4 x 500m	Lægaard 4 x 500m	
			B	6 x 500m 12km	5 x 500m 12km	4 x 500m 8km
Tirsdag 22.Aug		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			E	Steady 12km	Steady 12km	
Onsdag 23.Aug						
			B	4 x 750m T28-30-32-34 12km	4 x 750m T28-30-32-34 12km	2 x 750m (250+250+250) T- lav - mellem - høj -
Torsdag 24.Aug		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 25.Aug						
			B	5 x 4' (2+2) / 3' T32-34 12km	5 x 4' (2+2) / 3' T32-34 12km	træning
Lørdag 26.Aug			E	Steady 15km	Steady 12km	Steady 10km
			E	Steady 12km	Steady 12km	
Søndag 27.Aug			A	6 x 250m 12km	5 x 250m 12km	Træning