

Træningsprogram uge 35 - 28/08 - 03/09

| Uge 35 | Type | U23 !timer | U19 timer | U17 | U15/13 |
|-------------------|------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | | 00' fordelt over ugen | 1' fordelt over ugen | | |
| Mandag 28.Aug | | | 2 x 2k T30 12km | 2 x 2k T30 12km | 2 x 750 (500+250) T-højt-meget højt. |
| Tirsdag 29.Aug | | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| | | | Steady 12km | Steady 12km | |
| Onsdag 30.Aug | | | 3 x 1000m | 3 x 1000m | 8 starter 10km |
| Torsdag 31.Aug | | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| Fredag 01.Sep | | | Steady 12km | Steady 12km | |
| Lørdag 02.Sep | | | 8 x 40' / 2' Steady 12km | 8 x 40' / 2' Steady 12km | 4 x 500m 6 starter 10km |
| Søndag 03.Sep | | | 1500 + 1000 + 500 | 1500 + 1000 + 500 | |