

## Træningsprogram uge 36 - 04/09 - 10/09

Uge 36	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		1' fordelt over ugen		
Mandag 04.Sep			A	10 x 1' / 1' banetempo	7 x 1' / 1' banetempo	Steady + 6 starter 10km
Tirsdag 05.Sep		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	træning
			E	Steady state 12km	Steady state 12km	
Onsdag 06.Sep			B	2k banetempo + 1000m	2k banetempo + 500m	4 x 250m 10km
Torsdag 07.Sep		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 08.Sep			E	Steady state 12km	Steady state 10km	
Lørdag 09.Sep			B	3 x 1000m	3 x 1000m	5 x 1' / 2' banetempo 10km
			D	2 x (10+7+3) / 3' T20-22-24 12km	2 x (10+7+3) / 3' T20-22-24 12km	
Søndag 10.Sep			A	6 x 250m	6 x 250m	