

Træningsprogram uge 37 - 11/09 - 17/09

Uge 37	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		1' fordelt over ugen		
Mandag 11.Sep			A	6 x 40' / 2' 10km	6 x 40' / 2' 10km	6 x 2' / 3' T30
Tirsdag 12.Sep		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	træning
			E	Steady state 12km	Steady state 12km	
Onsdag 13.Sep						4 x 250m 10km
			B	3 x 1000m	3 x 1000m	
Torsdag 14.Sep		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 15.Sep						
			E	Steady state 10km	Steady state 10km	
Lørdag 16.Sep			B	1000 + 2 x 750 + 500	1000 + 2 x 750 + 500	8 x 30' / 2' max 10km
			E	2 x (10+7+3) / 3' T18-20-22 12km	2 x (10+7+3) / 3' T18-20-22 12km	
Søndag 17.Sep			E	Steady state 10km	Steady state 10km	