

Træningsprogram uge 38 - 18/09 - 24/09

Uge 37	Type	U23 !timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		1' fordelt over ugen		
Mandag 18.Sep				30' steady / 8 km	30' steady / 8 km	Steady 8 km
Tirsdag 19.Sep		Morgentræning Deload		Morgentræning Deload	Morgentræning Deload	
				1k + 500m	1k + 500m	
Onsdag 20.Sep				30' steady / 8 km	30' steady / 8 km	Steady 6 km
Torsdag 21.Sep		Fri		Fri	Fri	
		Bådpakning		Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning
Fredag 22.Sep		Transport		Transport	Transport	Transport
				Prøv vand. 3 x 250m 5-6 km	Prøv vand. 3 x 250m 5-6 km	Prøv vand. 3 x 250m 5-6 km
Lørdag 23.Sep		Danske Mesterskaber		Danske Mesterskaber	Danske Mesterskaber	Danske Mesterskaber
Søndag 24.Sep		Fri		Fri	Fri	Fri