

## Træningsprogram uge 39 - 25/09 - 01/10

Uge 39	Type	U23 !timer	U19 timer Baltic hold	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen	1' fordelt over ugen		
Mandag 25.Sep			30' steady / 10 km	Steady 10-12 km	Steady 8 km
Tirsdag 26.Sep		Morgentræning Deload	Morgentræning Deload 30' steady / 10 km	Morgentræning Steady 10-12 km	
Onsdag 27.Sep			1k + 500m	1k + 500m	5 x 2' / 3' T28 10km
Torsdag 28.Sep		Fri Bådpakning	Morgentræning Deload	Morgentræning	
Fredag 29.Sep		Transport	Transport Prøv vand. 3 x 250m 5-6 km	6km (2k+2k+2k) T20-22-24 Negativ split 12km	
Lørdag 30.Sep		Danske Mesterskaber	Baltic cup	2 x 4k (1k+1k)+(1k+1k) T20-22 12km Negativ split for hver 1k. Tempo 2 op efter 2k Løb (Vigtigt)	2 x 750 (250+250+250) T26-28-30
Søndag 01.Okt		Fri	Baltic cup	Tekning / Steady eller Løb	