

## Træningsprogram uge 45 - 6/11 - 12/11

| Uge 45            | Type | U23                   |     | U19  | U17  | U15/13               |
|-------------------|------|-----------------------|-----|--|--|----------------------|
|                   |      | 00' fordelt over ugen |     | ' fordelt over ugen  |  |                      |
| Mandag<br>06.Nov  |      |                       | D/E | 3 x 4km 80% af steady  | 2 x 4km + 3km 80% af steady  |                      |
| Tirsdag<br>06.Nov |      | Morgentræning         | S   | Morgentræning  | Morgentræning  |                      |
| Onsdag<br>06.Nov  |      |                       | D   | 4 x 12' / 3' (5+4+2+1) T22-24-26-28  | 3 x 12' / 3' (5+4+2+1) T22-24-26-28  |                      |
| Torsdag<br>06.Nov |      | Morgentræning         | S   | Morgentræning  | Morgentræning  |                      |
| Fredag<br>06.Nov  |      | Cirkeltræning<br>80"  | C   | Cirkeltræning<br>60"   | Cirkeltræning<br>50"   | Cirkeltræning<br>40" |
| Lørdag<br>06.Nov  |      |                       | B   | 3 x 1500m T28  | 3 x 1500m T28  | 2 x 750m T28         |
|                   |      |                       | E   | Steady / Teknik <b>Vigtigt: Lodret roning, stop 3 kun ben øvelse.</b> 12km | Steady / Teknik <b>Vigtigt: Lodret roning, stop 3 kun ben øvelse.</b> 12km |                      |
| Søndag<br>06.Nov  |      | Styrketræning         | E   | Steady / Teknik <b>Vigtigt: Lodret roning, stop 3 kun ben øvelse.</b> 12km |  |                      |
|                   |      |                       | S   | Styrketræning  |  |                      |