

## Træningsprogram uge 46 - 13/11 - 19/11

Uge 45	Type	U23		U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 13.Nov			D/E	3 x 4km 80% af steady	2 x 4km + 3km 80% af steady	Cirkeltræning
Tirsdag 14.Nov		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
				Motorik / core	Motorik / core	
Onsdag 15.Nov			D	4 x 13' / 3' (6+5+2) T20-24-26	3 x 13' / 3' (6+5+2) T20-24-26	5 x 5' / 3' (2+2+1) T20-24-28
Torsdag 16.Nov		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
		Cirkeltræning	C/D	Cirkeltræning	Cirkeltræning	Cirkeltræning
		80"		60"	50"	40"
Fredag 17.Nov						
		Fri		Fri	Fri	Fri
Lørdag 18.Nov			B	2 x 2km / 5' (1km+1km) T26-28	2 x 2km / 5' (1km+1km) T26-28	4 x 250m 10km
			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 19.Nov		Styrketræning	E	Steady / Teknik <b>Vigtigt: Lodret roning, stop 3 kun ben øvelse.</b> 12km		
			S	Styrketræning		