

## Træningsprogram uge 49 - 4/12 - 10/12

Uge 49	Type	U23		U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 04.Dec			D/E	6km	6km	6km
Tirsdag 05.Dec		2km		2km	2km	2km
Onsdag 06.Dec		3 x 100m + 1'		3 x 100m + 1'	3 x 100m + 1'	3 x 100m + 1'
Torsdag 07.Dec		40' test		40' test	40' test	40' test
Fredag 08.Dec		Fri		Fri	Fri	Fri
Lørdag 09.Dec			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 10.Dec			E	Steady / Teknik <b>Vigtigt: Lodret roning, stop 3 kun ben øvelse.</b> 12km		
			S	Styrketræning		