

Træningsprogram uge 50 - 11/12 - 17/12

Uge 50	Type	U23		U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 11.Dec			D	5 x 10' / 2' (5+3+2) T20-22-24	5 x 10' / 2' (5+3+2) T20-22-24	4 x 7 / 4' (3+3+1) T24-26-32
Tirsdag 12.Dec		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	
				3 x 4km +14 sek af 2k	2 x 4km + 3km +14 sek af 2k	
Onsdag 13.Dec						
				Cirkeltræning 70'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'
Torsdag 14.Dec		Morgentræning		Morgentræning	Morgentræning	
				2 x 4km (2+1+1) T24-26-28 + 14 sek af 2k - split pr temposkift	2 x 4km (2+1+1) T24-26-28 + 14 sek af 2k - split pr temposkift	
Fredag 15.Dec						
		Fri		Fri	Fri	
Lørdag 16.Dec			B	3 x 10' / 5' T28 15km	3 x 10' / 5' T28 15km	3 x 6' (3+3) T26-28 10km
			E	Steady / Teknik 12km	Steady / Teknik 12km	
Søndag 17.Dec			E	5 x 10 (1+4+5) T26-23-20	4 x 10 (1+4+5) T26-23-20	
			S	Styrketræning		