

## Træningsprogram uge 02 - 08/01 - 14/01

Uge 47	Type	U23		U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 08.Jan			A	8 x 500 / 3' 2k snit	8 x 500 / 3' 2k snit	
Tirsdag 09.Jan		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			E	3 x 4km / 3' 20 sek over 2k	3 x 4km / 3' 20 sek over 2k	
Onsdag 10.Jan			A	1500m + 1000m + 500m	1500m + 1000m + 500m	
Torsdag 11.Jan		Morgentræning	S	Morgentræning	Morgentræning	
			E	5 x 10' / 2' T22	5 x 10' / 2' T22	
Fredag 12.Jan						
		Fri		Fri	Fri	
Lørdag 13.Jan			B	4 x 4' / 5' T32 3 x 10' / 2' T22	4 x 4' / 5' T32 3 x 10' / 2' T22	
			E	Steady / Teknik 12km	Steady / Teknik 12km	
Søndag 14.Jan			E	2(5 x 1' / 1') / 5' 2 x 10' / 2' T22	2(5 x 1' / 1') / 5' 2 x 10' / 2' T22	
			S	Styrketræning		