

Træningsprogram uge 11 - 11-03-2024 - 17-03-2024

Uge 08	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		Raceday Lørdag. Første start kl 11. 11 dage til Påskelejr	Raceday Lørdag. Første start kl 11. 11 dage til Påskelejr	Raceday Lørdag. Første start kl 11. 11 dage til Påskelejr	Raceday Lørdag. Første start kl 11. 11 dage til Påskelejr	
Mandag						
11. Mar		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min) 16km T20-18-16 S = 74%, +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Styrketest. 5-rep max: Squat, Dødløft, Trækbænk, Bænk, Pull-up	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Styrketest. 5-rep max: Squat, Dødløft, Trækbænk, Bænk, Pull-up	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Styrketest undervisning 5-rep: Squat, Dødløft, Trækbænk, Bænk, Pull-up	
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
12. Mar		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (6km/3min) T24-30 S = 80%, 88%, +17, +8 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (5km/3min) T24-30 S = 80%, 88%, +17, +8 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4km/3min) T24-30 S = 80%, 88%, +17, +8 12km		
Onsdag						
13. Mar		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (30/1)min evtuellet alternativ Ski/Ergo/Slide/Løb etc...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 20' (10+7+3) T22-20-18 S = +21, +19, +17, 74, 76, 78%	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2 x 20' (10+7+3) T22-20-18 S = +21, +19, +17, 74, 76, 78%	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 12' (6+3+3) T22-20-18 S = +21, +19, +17	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
14. Mar		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3½+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 20km T20-37 S = 72/74/76/78%, 100 +21/+19/+17, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3¾+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 15km T20-37 S = 72/74/76/ 100% +21/+19/+17, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((3¾+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 12km T20-37 S = 72/74// 100% +19/+17, -2		
Fredag						
15. Mar		Mobilitet/Svømning/ Udstrækning/Yoga 40-60min				
Lørdag		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Raceday. Start kl 11.	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Raceday. Start kl 11.	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Raceday. Start kl 11.	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Raceday. Start kl 11.	
16. Mar						
Søndag		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4((3¾+¼))km Teknik/Kvalitet 20km T 20, 37 S = 74/102% +21, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4((3¾+¼))km Teknik/Kvalitet 16km T 20, 37 S = 74/102% +21, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser (4((3¾+¼))km Teknik/Kvalitet 10km T 20, 37 S = 74/102% +21, -2		
17. Mar		8-12 km Teknik / Let roning Styrketest. 5-rep max: Squat, Dødløft, Trækbænk, Bænk, Pull-up	Styrketræning			