Træningsprogram uge 12 - 18-03-2024 - 24-03-2024

Uge 08		Type	U23				U19				U17				U15/13		
			5 dage til Påskelejr Bådpakning Torsdag efter træning	**Fart**	**Tempo**	**km**	**5 dage til Påskelejr Bådpakning Torsdag efter træning**	**Fart**	**Tempo**	**km**	**5 dage til Påskelejr Bådpakning Torsdag efter træning**	**Fart**	**Tempo**	**km**			**Besked**
Mandag																	
	18. mar.		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min)	**S = 74% +21**	**T-20-18-16**	**16km**	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min)	**S = 74% +21**	**T-22-20-18**	**12km**	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min)	**S = 74% +21**	**T-22-20-18**	**12km**	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser		
Tirsdag			Morgentræning				Morgentræning				Morgentræning						
	19. mar.		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (12 on/2 off)min	**S =80, 85% +11**	**T24, 30**	**16km**	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (12 on/2 off)min	**S =80, 85% +11**	**T24, 30**	**12km**	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (12 on/2 off)min	**S =80, 85% +11**	**T24, 30**	**10km**			
Onsdag																	
	20. mar.		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (30/1)min evetuelt 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						
	21. mar.		60' cykel (Evt. Til og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3¾+¼)km/2min) sidste 250m i 100%	**S = 72/74/76/78%, 100% +21/+19/+17, -2**	**T20-37**	**20km**	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	**S = 74/76/78%, 100% +21/+19/+17, -2**	**T20-37**	**20km**	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	**S = 74/76%, 100% +19/+17, -2**	**T20-37**	**20km**			
Fredag																	
	22. mar.		Mobilitet/Svømning/ Udstrækning/Yoga 40-60min														Pancake Stretch | Do It Right! - YouTube 15 Minute Full Body Mobility Routine (FO… Discover Your Hamstring Flexibility! (FOL…
Lørdag			**Afgang til Påskelejr kl 8**				**Afgang til Påskelejr kl 8**				**Afgang til Påskelejr kl 8**						
	23. mar.																
Søndag																	
	24. mar.																