

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

Uge 08	Type	U23			U19			U17			U15/13			Besked
		Fart	Tempo	km	Fart	Tempo	km	Fart	Tempo	km	Fart	Tempo	km	
Mandag		12 dage til Raceweekend			12 dage til Raceweekend			12 dage til Raceweekend						
18. mar.	60' cykel (Evt. Ti og fra træning) Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Tilrigning				Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Tilrigning 30min S = +21			Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Tilrigning 30min S = +21			2 x løb i folkeparken 4 x 500m 6km Pancake Stretch Do It Right! - YouTube			
Torsdag		Morgentræning			Morgentræning			Morgentræning						
19. mar.	60' cykel (Evt. Ti og fra træning) Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (6km on/1km off)/min	80, 90 +17, +6 1:54, 1:44	24, 32	16 km	2x (6km on/1km off)/min	80, 90 +17, +6 24, 32	14 km	2x (6km on/1km off)/min	80, 90 +17, +6 24, 32	12 km				
Onsdag														
20. mar.	60' cykel (Evt. Ti og fra træning) Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (20'1min evtuellet alternativt Ski/Ergo/Slide/Løb etc....)				3 x 20' (10+7+3)	S = +21, +19, +17, 74, 76, 78%	T22-20-18	2 x 20' (10+7+3)	S = +21, +19, 74, 76%	T22-20-18	3 x 12' (6+3+3) T22-20-18 S = +21, +19, +17			
Torsdag		Morgentræning			Morgentræning			Morgentræning						
21. mar.	60' cykel (Evt. Ti og fra træning) Før: Mobillet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (1500/1500)m	98, 100 +2, 0	Bane, 37	16 km	2x (1500/1500)m	98, 100 +2, 0	Bane, 35-36	12 km	2x (1500/1500)m	Bane 34	10 km			
Fredag														
22. mar.	Mobillet/Svømming/ Udstrækning/Yoga 40-60min													Pancake Stretch Do It Right! - YouTube 15 Minute Full Body Mobility Routine (FO... Discover Your Hamstring Flexibility! (FOL...
Lørdag		(1500m on/ 1500 off)+(1000m/ 1000 off) + 1000m			(1500m on/ 1500 off)+(1000m/ 1000 off) + 1000m			(1500m on/ 1500 off)+(1000m/ 1000 off)						
23. mar.	8-12km let steady	97, 98, 100 +3 +2, 0	Bane, 37		8-12km let steady	97, 98, 100 +3 +2, 0	Bane, 35-36		8-12km let steady	98, 100 +2, 0	Bane 34			
Søndag														
24. mar.	2x (4/(3/4+1/4))km Teknik/Kvalitet 8km let roning + Hop 4x ((7x (1min on/1min off))2min	74/102 +21, -2	20, 37	20 km	2x (4/(3/4+1/4))km Teknik/Kvalitet 8km let roning + Hop 4x ((7x (1min on/1min off))2min	74/102 +21, -2	20, 37	16 km	1x (4/(3/4+1/4))km Teknik/Kvalitet	74/102 +21, -2	20, 37	12 km		