

Træningsprogram uge 15 - 08-04-2024 - 14-04-2024

Uge 15	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		6 Dage til Raceday	6 Dage til Raceday	6 Dage til Raceday		
Mandag						
08. Apri		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/(2+1½+½))km/2min) T20-18-16 S = 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/(2+1½+½))km/2min) T20-18-16 S = 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2 x 5km (2+2+1) T22-20-18	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5km (2+2+1) T22-20-18 + 5km steady/teknik	
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
09. Apri		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (6km on/1km off)min T 24, 32 S = 80, 90 +17, +6	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (6km on/1km off)min T 24, 32 S = 80, 90 +17, +6	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x 2km on / 1km off T24, 26		
Onsdag						
10. Apri		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (20/1)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 3 x 14' (6+5+3) T22-20-18	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 12' (6+3+3) T22-20-18	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
11. Apri		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4/(3¾+¼)km Teknik/Kvalitet, sidste 250m i 110% 20, 37 74/76, 110	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/(2¾+¼)km Teknik/Kvalitet, sidste 250m i 110% 20, 37 74/76, 110			
Freitag						
12. Apri		Mobilitet/Svømning/ Udstrækning/Yoga 40-60min Stræk nr. 1 Stræk nr. 2				
Lørdag		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1000m	
13. Apri		1500m	1500m	1500m		
Søndag		60' cykel (Evt. T1 og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1500m		
14. Apri		1500m	1500m			