

Træningsprogram uge 16 - 15-04-2024 - 21-04-2024

Uge 15	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag						
15. April		60' cykel (Evt. TI 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		
16. April		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (30/1)min eventuelt alternativt Ski/Ergo/Slide etc...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (30/1)min eventuelt alternativt Ski/Ergo/Slide etc...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 10' / 3' (6+2+2) T18-20-22		
Onsdag						
17. April		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (1000m/6min) Race	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (1000m/6min) Race	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x 1000m Race	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 12' (6+3+3) T22-20-18	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
18. April		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4/4;5/5;6/6;...10/10;...6/6;5/5;4/4)Tag Speed/Power 3 x ((3x (1min on 1 min off))/5min) T30-32	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4/4;5/5;6/6;...10/10;...6/6;5/5;4/4)Tag Speed/Power 3 x ((3x (1min on 1 min off))/5min) T30-32			
Fredag						
19. April		Mobilitet/Svømning/ Udstrækning/Yoga 40-60min Stræk nr. 1 Stræk nr. 2				God søvn, Spis godt, Godt udhvilet
Lørdag		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (750m/6min) Race pace	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (750m/6min) Race pace	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (750m/6min) Race pace	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (750m/6min) Race pace	
20. April		Styrketræning	Styrketræning			
Søndag		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35min Teknik/Opvarmning 2x 250m 1. Race Pace, 2.Max	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35min Teknik/Opvarmning 2x 250m 1. Race Pace, 2.Max	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser		Skarpe og præcise ydrepunkter
21. April						