

## Træningsprogram uge 18 - 30/4 - 6/5

Uge 18	Type	Hold $\Psi$ ~ 9-11pas/uge	Hold $\Delta$ ~ 6-8pas/uge	Hold $\Sigma$ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
30. Apr	D	Stady state 15km 4x12 høje hop	Stady state 10-15km 4x12 høje hop	4x3'/3' 10-15km 4x12 høje hop
Tirsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
1. May	D	6x8'/4' T20-22 20km	30' løb + 5 intervaller start 5' 18x12hop	Teknik 7-10km
Onsdag	B	5x4,5'/5' T30 15km	3x4,5'/5' T30 15km	5 x 3'/90" T32 + 15' T20 10-12km
2. May	S	20min core-programmet 3x12 høje hop	20min core-programmet 3x12 høje hop	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
3. May	D	Lægården: roning 3 x 12' T20	Lægården: roning 3 x 8' T24	
	D	60' cykling <- TC,Magnus,Nichlas		
Fredag				
4. May	D	15km roning eller cirkeltræning 60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	12km roning eller cirkeltræning 60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	Marcus: 5-7km roning el. cirkeltræning (60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	B	4 x 6'/4'	4 x 9'/4' T20/22/24/26 15km	4 x 500m 10-12km
5. May	E	Teknik	Hvis Oscar er i Holstebro rør de dette Teknik 10km	U15 Styrkeprogram 3 Fri
Søndag	B	10x2'/1' 20-25km	10km st.st./teknik 10km	Fri
6. May	E	Teknik 10-12km	Fri	Fri
	S	Vægttræning		