

Træningsprogram uge 48 - 26/11 - 2/12

Uge 48	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag			Lægården: 6 x (30"+5'+30")/3' T32-22-28		2 x 3' T26 + 2' max drag + 2 x 3' T26
26. Nov					6 x 6tag på 20' / 40'
	Vægttræning	50' T20 max press på ben	6 x (30"+5'+30")/3' T32-22-28		Vægttræning U15 pgr 1
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
27. Nov					Frivilligt
	Løb + 30min opvarmning	Løb + 30min opvarmning	Løb + 30min opvarmning	Løb + 30min opvarmning	(Løb + 30min opvarmning)
	Start: 16:45 4 intervaller + 8x12 hop	Start: 16:45 4 intervaller + 8x12 hop	Start: 16:45 4 intervaller + 8x12 hop	Start: 16:45 4 intervaller + 8x12 hop	
Onsdag					
28. Nov					Stafet 30' tre på hvert hold.
	8 x (30"+3')/2' T32-22	10'+20'+10'+5' T22-24-26-28	8 x (30"+3')/2' T32-22	Stafet 30' tre på hvert hold.	Vægttræning U15 pgr 2
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
29. Nov			Lægården: 4 x (4'+3'+2'+1')/3' T20-22-24-26		
Fredag					
30. Nov					
	Vægttræning	5 x (12'+2')/4' T20-24	4 x (12'+2')/4' T20-24	3 x (12'+2')/4' T20-24	Fri
Lørdag	3 x 10' T28	3 x 10' T28	3 x 10' T28		
1. Dec				Roning på vandet m. U15	Roning på vandet
		Spinning i Mejdal	Spinning i Mejdal		
Søndag	7 x 8'/bane ud . T22	7 x 8'/bane ud . T22	5 x 7'/bane ud . T22	4 x 7'/bane ud . T22	Fri
2. Dec					
		Vægttræning	Vægttræning	Fri	Fri