

Træningsprogram uge 49 - 3/12 - 9/12

Uge 49	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag	Morgentræning				
3. Dec					1'+2'+3'+4'+5'+4'+3'+2'+1' T24-30
	6km Test	6km Test	6km Test	6km Test	pause 2' hver gang
					Styrketræning: Program 1
Tirsdag	Ingen morgenræning	Ingen morgenræning	Ingen morgenræning	Ingen morgenræning	
4. Dec					
	2km Test	2km Test	2km Test	2km Test	(Løb + 30min opvarmning)
Onsdag					
5. Dec					
	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test
Torsdag			Morgentræning	Morgentræning	
6. Dec					
	40' ergo, 60' løb el 80' cykel		Fri	Fri	Fri
Fredag					
7. Dec					
Lørdag	Styrketest		Styrketest	Styrketest	Roning på vandet
8. Dec					
	Spinning 90'		Spinning 90'	Fri	
Søndag					
9. Dec					