

Træningsprogram uge 47 - 29/10 - 4/11

Uge 47	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag 29. Oct				Lægården: 10'/4' + 8'/3' + 6'/3' + 4'/2' + 2' T22 T24 T26 T28 T30		
	D	Vægttræning 40' cykel el. 30' ergo	6 x 3,5' T28/30/28/30/28/32 40' cykel el. 30' ergo	6 x 3,5' T28/30/28/30/28/32 Core øvelser	4 x 3,5' T28/30/28/32 Core øvelser	4 x (1'+1'+1')/3' T26-28-30 Vægttræning U15 Pgr 2
Tirsdag 30. Oct	S	Morgentræning Løb opv. + 4 Intervaller 5x20 hop Vægttræning	Morgentræning Løb opv. + 4 Intervaller 5x20 hop Søren er ikke til stede denne tirsdag	Morgentræning Løb opv. + 4 Intervaller 5x20 hop Søren er ikke til stede denne tirsdag	Morgentræning Løb opv. + 4 Intervaller 5x20 hop Søren er ikke til stede denne tirsdag	
Onsdag 31. Oct						
	B	3 x 12' T28	3 x 12' T28	3 x 12' T28	6 x 4' / 2' T22	12km
	D	30' cykel	30' cykel			2 x 500m + 2 x 3min + 5 x 6tag på 20" Vægttræning U15 Pgr 1
Torsdag 1. Nov		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	D		60' valgfri	Lægården ergo el teknik: 3 x (2+2+2+2)/4' T20-22-24-26 10km (60' valgfri) til når Casper vil træne torsdag		Fri
Fredag 2. Nov						
	C	Vægttræning	60' valgfri	60' valgfri	Fri	Fri
Lørdag 3. Nov	D	6 x 10' /4' T20 15-20km	6 x 10' /4' T20 15-20km	4 x 10' /4' T20 15-20km	Roning på vandet 8km	Roning på vandet 8km
	D	Løb el. spinning 60'	Spinning 90'	Spinning 90'	Fri	Fri
Søndag 4. Nov	D/B	4 x (10'+7'+3')/4' T20-22-24 20km	4 x (10'+7'+3')/4' T20-22-24 20km	5 x 8'/3' T22 20km	4 x 8'/3' T22 12-15km	Fri
		10km teknik / styrketræning	10km teknik / styrketræning	Fri	Fri	Fri