

## Træningsprogram uge 13 - 23/3 - 29/3

Uge 13	U23	U19 + U17	Hjemmetræning
Mandag	10 x 3'/1' T20 20km	8 x 3'/1' T20 15km	10' => Opvarmning
23. Mar			10' => gentag (30" løb + 5 armbøj + 5 mavebøj)
	Teknik el. morgenens program Alt. 60'-90' på en cykel	Teknik el. morgenens program	5' => 3 x 10 one arm row (på hver arm)
			5' => 5 x 10 Bækkenløft
Tirsdag	4 x 2000m/banen ud T24/26/28/30 17km	4 x 2000m/banen ud T24/26/28/30 17km	5' => 8 x 12 hop
24. Mar			10' => Udstrækning
	Teknik el. morgenens program		10' => Opvarmning
Onsdag	2 x (15' + 7' + 3' + 1')/5' T20/22/24/26 20km	2 x (10' + 5' + 3' + 1')/5' T20/22/24/26 17km	5' => Sjippe, så lidt pause som muligt
25. Mar			5' => 5 x 30"/30" Box jumps
	Teknik el. morgenens program Alt. 60'-90' på en cykel	Teknik el. morgenens program	5' => 10 x 30" Farmers walk, ingen pause, kun armskift
			5' => 5 x 10 dips, Start på minuttet
Torsdag	4 x (5'+4'+3')/4' T20/22/24 20km	3 x (5'+4'+3')/4' T20/22/24 15km	5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
26. Mar			10' => Udstrækning
	Fri		10' => Opvarmning
			10' => Løb
Fredag	<b>5KM TEST</b> 15-20km	<b>5KM TEST</b> 12-15km	5' => Waiters walk
27. Mar			5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
	St.st. / Teknik 10-12km		5' => 5x10 burbees
			10' => Udstrækning
Lørdag	4 x 2000m/banen ud T22 17-20km	4 x 2000m/banen ud T22 15km	
28. Mar			10' => Opvarmning
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 15-20km	<b>TESTDAG</b>
			1' => Tæl antal armbøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
Søndag	4 x (8'+6'+6')/4' 25km	3 x (8'+6'+6')/4' 20km	1' => Tæl antal mavebøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
29. Mar			1' => Tæl antal squat på 1' i registrer på rtdb.dk
	Fri		1' => Tæl antal burbees på 1' i registrer på rtdb.dk
			10' => Udstrækning

## Træningsprogram uge 14 - 30/3 - 5/4

Uge 14	U23	U19 + U17	Hjemmetræningsfællesskabet
Mandag	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	10' => Opvarmning
30. Mar		W2x: 3stk 12km	10' => 4 x (30" hop på højre ben + 5 armbøj + 30" hop på venstre benj)
	Teknik el. morgenens program	Fri el. morgenens program	5' => 5 x 8 Burbees
	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 10 x 30" Farmers walk, ingen pause, kun armskift
Tirsdag	5 x (4'+4'+4'+4')/3' T20/22/24/26 25km	4 x (4'+4'+4'+4')/3' T20/22/24/26 20km	5' => Skiftevis: 30" Høje knæløftninger / 30" Hælspark
31. Mar		Årgang 2004 og 2005, 3 stk 15km	10' => Udstrækning
	Fri el. morgenens program		10' => Opvarmning
Onsdag	5 x (2 x 20 tag på 2,5km) T40 17km	4 x (2 x 20 tag på 2,5km) T40 15km	5' => Sjippe, så lidt pause som muligt
1. Apr			5' => 5 x 30"/30" Box jumps
	Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program	5' => 5 x 20 squat, Start på minuttet
	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 5 x 10 dips, Start på minuttet
Torsdag	4 x (5'+4'+3')/4' T20/22/24 20km	3 x (5'+4'+3')/4' T20/22/24 15km	5' => 3 x 1'30" / 30"
2. Apr		W2x: onsdagens program	10' => Udstrækning
	Fri	Fri	10' => Opvarmning
			10' => Løb
Fredag	5 x 12' T20/22/24/22/20 20km	4 x 12' T20/22/24/22/20 20km	5' => Waiters walk
3. Apr		W2x: 3stk 12km	5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
	St.st. / Teknik 10-12km		5' => 5x10 udfaldsskridt
	Alt. 60'-90' på en cykel		10' => Udstrækning
Lørdag	5 x 5'/5' T30 15-20km	4 x 5'/5' T30 15-20km	
4. Apr		W2x: T26 12-15km	10' => Opvarmning
	Teknik el. morgenens program	St.st. / Teknik 15-20km	<b>TESTDAG</b>
	Alt. 60'-90' på en cykel		1' => Tæl antal armbøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
Søndag	4 x (7'+7'+6')/4' 25km	3 x (7'+7'+6')/4' 20km	1' => Tæl antal mavebøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
5. Apr			1' => Tæl antal squat på 1' i registrer på rtdb.dk
	Fri	Fri	1' => Tæl antal burbees på 1' i registrer på rtdb.dk
			10' => Udstrækning

## Træningsprogram uge 15 - 6/4 - 12/4

Uge 15	U23	U19 + U17	Hjemmetræning
Mandag	4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 20km	3 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 15km	10' => Opvarmning
6. Apr			10' => gentag (30" løb + 5 armbøj + 5 mavebøj)
	Teknik el. morgenens program	Fri el. morgenens program	5' => 3 x 10 one arm row (på hver arm)
	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 5 x 10 Bækkenløft
Tirsdag	4 x 4'/3' T32 + Teknik 20km	4 x 4'/3' T32 20km	5' => 8 x 12 hop
7. Apr			10' => Udstrækning
	Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program	
		w2x: 3x4'/3' T28 15km	10' => Opvarmning
Onsdag	3 x 20'/5' T20/22/24 20km	3 x 20'/5' T20/22/24 20km	5' => Sjippe, så lidt pause som muligt
8. Apr			5' => 5 x 30"/30" Box jumps
	Teknik el. morgenens program	Fri el. morgenens program	5' => 10 x 30" Farmers walk, ingen pause, kun armskift
	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 5 x 10 dips, Start på minuttet
Torsdag	4 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 15-20km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 15km	5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
9. Apr		w2x: T24/26/30	10' => Udstrækning
	Fri	Fri	10' => Opvarmning
			10' => Løb
Fredag	<b>5KM TEST</b> 15-20km	<b>5KM TEST</b> 12-15km	5' => Waiters walk
10. Apr	Alle både starter mellem 9 og 9:10	Alle både starter mellem 9 og 9:10	5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
	St.st. / Teknik 10-12km	Fri el. Teknik 10-12km	5' => 5x10 burbees
			10' => Udstrækning
Lørdag	4 x 12' T24 20km	3 x 12' T24 15km	
11. Apr			10' => Opvarmning
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 10-15km	<b>TESTDAG</b>
			1' => Tæl antal armbøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
Søndag	4 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/24/26 25km	3 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/26/26 25km	1' => Tæl antal mavebøjninger på 1' i registrer på rtdb.dk
12. Apr		w2x: 3 x (4'+4'+3'+3')/4' T20/22/26/26 15km	1' => Tæl antal squat på 1' i registrer på rtdb.dk
	Fri		1' => Tæl antal burbees på 1' i registrer på rtdb.dk
			10' => Udstrækning

## Træningsprogram uge 16 - 13/4 - 19/4

Uge 16	U23	U19 + Årgang 2004	U15 + udvalgte
Mandag	St.st. 15km	Styrketræning	
13. Apr			
	Styrketræning	Fri	
Tirsdag	4 x 5' / 3' T30 15km	4 x 4' / 3' T30 13km	
14. Apr			
	Styrketræning (hvis ikke mandag)	Fri el. morgenens program	
Onsdag	St.st 15x10tag T28 20km	St.st 15x10tag T28 15km	St.st 15x10tag T28 10km
15. Apr			
	Teknik el. morgenens program 1 time	Teknik el. morgenens program 1 time	
Torsdag	4x(4'+3'+2'+1')/5' T24-26-28-30 15-20km	4x(4'+3'+2'+1')/5' T24-26-28-30 17-20km	
16. Apr			
	Teknik el. morgenens program 1 time	U19: Morgenens program U17: Styrketræning	
Fredag	10 x 1'/3' WR pace+5sek 20km	7 x 1'/3' 15km	
17. Apr			
	Teknik el. morgenens program 1 time	Teknik el. morgenens program 1 time	
Lørdag	12 x 4'/3' T22. (2 pr. bane) 20km	8 x 4'/3' T22. (2 pr. bane) 15km	2 x (500m+500m+500m+500m)/3' T20/22/24/26 10km
18. Apr			
	Teknik el. morgenens program 1 time	Teknik el. morgenens program 1 time	
Søndag	4 x 5km T23 25km	2 x 5km T23 + teknik øvelser 15km	
19. Apr			
	Fri	Fri	

## Træningsprogram uge 17 - 20/4 - 26/4

Uge 17	U23	U19 + 2004	Hjemmetræning
Mandag			10' => Opvarmning
20. Apr			10' => gentag (30" løb + 5 armbøj + 5 mavebøj)
	4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26	20km	3 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26
			15km
			5' => 3 x 10 one arm row (på hver arm)
			5' => 5 x 10 Bækkenløft
Tirsdag	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 8 x 12 hop
21. Apr			10' => Udstrækning
	4 x 4'/3' T32 + Teknik	20km	4 x 4'/3' T32
			20km
			w2x: 3x4'/3' T29
			15km
Onsdag			10' => Opvarmning
22. Apr			5' => Sjippe, så lidt pause som muligt
			5' => 5 x 30"/30" Box jumps
	3 x 20'/5' T20/22/24	20km	Vægttræning
			20km
			5' => 10 x 30" Farmers walk, ingen pause, kun armskift
			5' => 5 x 10 dips, Start på minuttet
Torsdag	Alt. 60'-90' på en cykel		5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
23. Apr			10' => Udstrækning
	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32	20km	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32
			15km
			w2x: T26/28/30 (3 stk)
Fredag			10' => Opvarmning
24. Apr			10' => Løb
			5' => Waiters walk
			5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
	Teknik	10-12km	Teknik
			10-12km
			5' => 5x10 burpees
			10' => Udstrækning
Lørdag	<b>5KM TEST</b>	15-20km	<b>5KM TEST</b>
25. Apr	Alle både starter mellem 9 og 9:10		12-15km
	St.st. / Teknik	15-20km	St.st. / Teknik
			10-15km
			<b>Orienteringsløb, se forklaring på FB fra Jacob</b>
Søndag	3 x (20'+7'+3')/5' T20/22/24	30km	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24
26. Apr			20km
			w2x: 3 x (8'+5'+3')/5' T20/22/24.
			15km
	Fri		