

Træningsprogram uge 47 - 22/11 - 29/11

Uge 47	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag			Lægården: 8 x (3'+2') /2' T20/24	Pyramide 100+200+300+400+500+	Pyramide 100+200+300+400+500+
22. Nov				400+300+200+100m /1' T frit	400+300+200+100m /1' T frit
	D-C	10 x (3'+2') /2' T20/24	7 x (3'+2') /2' T20/24	3x10: curls + squat m håndvægt	3x10: curls + squat m håndvægt
				5 x 3 stk pullups	5 x 3 stk pullups
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
23. Nov					
	C	Løb: Igen løb i denne uge. I stedet 5x4'/1' T28 i ergometer. Derefter 30' St.st.			
Onsdag					
24. Nov	B	5 x (2'+2'+2') /4' T28/30/32	4 x (2'+2'+2') /4' T28/30/32	4 x (2'+1'+1') /4' T28/30/32	6 x 2'/1' + 10 x 100m/1'
		30' st.st	20' st.st	3x12 (vertical leg raises+ træk) + 5x30sek planke	STYRKEPROGRAM C1
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
25. Nov			Lægården: Teknik træning		
	E	90' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
26. Nov					
	S	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	D	SM Ergometer	SM Ergometer	SM Ergometer	Roning 5-10km
27. Nov					
	S	Teknik 10km	Teknik 10km	Teknik 10km	
Søndag	E	3 x 4km T24 20km	8 x 1000m/500m T24 15km	5 x 1000m/500m T24 15km	
28. Nov		60' valgfri træning. Lav intensitet			
		Styrketræning	Styrketræning / Løb		