

## Træningsprogram uge 48 - 29/11 - 6/12

Uge 48	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag			Læggården: 4 x (4'+3'+2')/3' T 22/24/28		
29. Nov				3x3'/2' T24 + 3x2'/2' T28 + 3x1'/1' T32	<<<=====
	B+D	5 x (4'+3'+2')/3' T 22/24/28	4 x (4'+3'+2')/3' T 22/24/28		
				3x12 (curls + military + dyno)	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
30. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 5 intervaller + 8x12 hop.			
		coreøvelser			
Onsdag					
1. Dec	B	1 x 6km T:frit + 40' st.st	1 x 6km T:frit + 20' st.st	6km (2/ergo skift hver 100m)	<<<=====
			Individuel styrkeøvelser	3x12 (træk + stem + mave)	
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
2. Dec			Læggården: Teknik træning		
	E	60' valgfri træning. Lav intensitet coreøvelser			
Fredag					
3. Dec					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	D	4 x 12'/3' T22 18km	4 x 8'/3' T22 15km	4 x (250+250+250+250m)/3' T22->28 8km	Roning 5-6km
4. Dec		coreøvelser	Individuelle styrkeøvelser		
	S	Styrketræning	Styrketræning	Fri	
Søndag	E	3 x 4'/4' T30 15km	3 x 4'/4' T30 15km	Teknik roning 60' 5-10km	
5. Dec		coreøvelser			
		60' valgfri træning. Lav intensitet	Fri		