

## Træningsprogram uge 50 - 13/12 - 20/12

Uge 50	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag					
13. Dec		4 x 4'/4' T28 + 30' st.st.	4 x 4'/4' T28 + 15' st.st.	4 x 4'/4' T28 + 15' st.st.	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30
	B	Coreøvelser	Individuelle styrkeøvelser		5 runder af 40"/20" (box jumps, dyno, leg extension, TRX, armbøjninger)
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
14. Dec					
	A	Løb: <b>20min opvarmning</b> . Klar til start på klintevej 9: 16:30. 5 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					
15. Dec	A	20 x 30"/30" T36 DM2022 Pace	20 x 30"/30" T36 DM2022 Pace	10 x 30"/30" T36 DM2022 Pace	12x1'/1' T22->33. Man stiger 1 i tempo/stk
	E	40' st.st	20' st.st		Vægttræning: 3x12
		Coreøvelser	Individuelle styrkeøvelser		Squat + 1 ben dødløft +military + træk
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
16. Dec			Lægården: Teknik træning		
	E	90' Cardio: Svømning/Cykling/Løb/...			
Fredag					
17. Dec					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	D	7 x 8'/banen ud T20 20km	8 x 4'/3' T22 15km	4 x 4'/3' T22 10km	Roning 5-10km
18. Dec					
	C	SPINNING I MEJDAL	SPINNING I MEJDAL	SPINNING I MEJDAL	
Søndag	D	5 x (6'+6')/4' T20/22 20km	4 x (6'+6')/4' T20/22 15km	Teknik 10km	
19. Dec					
	E	Styrketræning	Styrketræning		