

Træningsprogram uge 51 - 20/12 - 27/12

Uge 51	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag					
20. Dec			4 x (1000m+1000m)/5' T22/24 15km	3 x (1000m+1000m)/5' T22/24 12km	
	B	6 x (4' +4')/3' + 30' på bike/ski/rowErg	Styrketræning		
Tirsdag		Styrketræning	3 x 12'/3' T22 15km	3 x(4'+4'+1')/3' T22/24/26 10-12km	2 x 1500m T26 7km
21. Dec					
	A	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 6 intervaller + 10x12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.	
Onsdag		5 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 18km	5 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 15km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 12km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 8km
22. Dec	A				
	E				
Torsdag	S	4 x (500m+500m+500m)/5' T26/28/30 15km	4 x (500m+500m+500m)/5' T26/28/30 15km	4 x (500m+500m+500m)/5' T26/28/30 15km	4 x (500m + 500m)/5' T28/30 8km
23. Dec					
		Styrketræning	Styrketræning		
Fredag	B	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km
24. Dec					
Lørdag	B	st.st. 15km	st.st. 15km	st.st. 10km	st.st. 8km
25. Dec					
	E	Styrketræning	Styrketræning		
Søndag	D	3 x (10+7+3)/3' T20/22/24 20km	2 x (10+7+3)/3' T20/22/24 15km	2 x (5+3+1)/3' T20/22/24 10km	
26. Dec					
	E				