

## Træningsprogram uge 14 - 4/4 - 10/4

| Uge 14  | Type | Onklusionsgruppen             | U19 + U17             | U15 (2008+2009)<br>7. og 6. klasser   | U13 (2010-)<br>5. klasser                 |
|---------|------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|
| Mandag  |      |                               |                       |                                       | 3 x 15 Sit-ups, gulv eller skræbænk       |
| 4. Apr  |      |                               |                       | 5'+4'+3'+2'+1' p. 2'. T24/26/28/30/32 | 3 x 15 Rygløft på gulv: 3-4 x 15          |
|         | A    | 2000m ergo test               | 7 x (4'+1')/3' T24/28 | Styrketræning ----->>>>               | 3 x 15 Mavebøjninger, lige                |
|         |      |                               |                       |                                       | 3 x 10 Ryg ekstension på skræ bænk        |
| Tirsdag | S    | Morgentræning deload          | Morgentræning         |                                       | 3 x 15 Skræ mave (maskine eller liggende) |
| 5. Apr  |      |                               |                       |                                       |   |
|         | D    | Teknik 10km + 2 x 250m i bane | 4 x 12'               |                                       |   |
| Onsdag  |      |                               |                       |                                       |   |
| 6. Apr  |      |                               |                       |                                       |   |
|         | A    | 2000m ergo test               | 4 x 4' T:30 Ergo      | Teknik 8km                            | Teknik 5km                                |
|         |      | Bådpakning                    | Bådpakning            | 2km løb                               |   |
| Torsdag | S    | Morgentræning aflyst          | Morgentræning aflyst  |                                       |   |
| 7. Apr  |      | 0-120min cykling              |                       |                                       |   |
|         |      | Afrejse til Slovenien         | Afrejse til Slovenien |                                       |   |
| Fredag  |      |                               |                       |                                       |   |
| 8. Apr  |      |                               |                       |                                       |   |
|         | E    |                               |                       |                                       |   |
| Lørdag  |      |                               |                       |                                       |   |
| 9. Apr  |      |                               |                       | Træning kl 9:00                       | Træning kl 9:00                           |
|         | E    |                               |                       |                                       |   |
| Søndag  | D    |                               |                       |                                       |   |
| 10. Apr |      |                               |                       |                                       |   |
|         |      |                               |                       |                                       |   |