

Træningsprogram uge 16 - 18/4 - 24/4

Uge 16	Type	U23 - 14 timer	U19 - 11,7 timer	U17 - 9 timer	U15 - 3 timer
		180min cykel/ergo fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen	
Mandag					
18. Apr					
		Fri	Fri	Fri	Roning 5-7km
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. Apr					
	B	5 x (4'+4') / banen ud T28/30 20km	4 x (4'+4') / banen ud T28/30 15km	3 x (4'+4') / banen ud T28/30 13km	
Onsdag					
20. Apr					
	D	4 x (5'+5'+5')/5' T22/24/26 20km	3 x (5'+5'+5')/5' T22/24/26 15km	3 x (5'+5'+5')/5' T22/24/26 17km	5 x 250m og starter. >7km
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
21. Apr					
	D	5 x 12'/3' T20 20km	4 x 12'/3' T20 17km	Fri	
Fredag	B				
22. Apr					
	E	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	Teknik 60' 10-15km	
Lørdag	B/C	5 x 2000m T 24/28/24/28/24 20km	4 x 2000m T 24/28/24/28. 17km	4 x 1500m T 24/28/24/28. 12-15km	Teknik + 6 x (1'+1')/2' T24/28 10km
23. Apr					
	D	Teknik træning 12km (Styrketræning)	Teknik træning 12km (Styrketræning)	Teknik træning 12km (Styrketræning)	
Søndag		(Styrketræning)	(Styrketræning)	(Styrketræning)	
24. Apr					