

Træningsprogram uge 17 - 25/4 - 1/5

Uge 17	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					
25. Apr					
		3 x (2'+2'+2'+2') T26/28/30/32 18km	2 x (2'+2'+2'+2') T26/28/30/32 15km	2 x (2'+2'+2'+2') T26/28/30/32 12km	10 x 20tag 8km
		1 x (2'+2'+2'+2') T28/30/32/34	1 x (2'+2'+2'+2') T28/30/32/34		
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
26. Apr					
	B	10-20-30 træning. 2 x 15'/5'	10-20-30 træning. 2 x 15'/5'	10-20-30 træning. 2 x 15'/5'	
		5-10km st.st.	5km st.st.		
Onsdag		6'+4'+2' T28/30/32	6'+4'+2' T28/30/32	6'+4'+2' T28/30/32	
27. Apr		4'+4'+4' T28/30/32	4'+4'+4' T28/30/32	4'+4'+4' T28/30/32	
	D	2'+4'+6' T28/30/32	2'+4'+6' T28/30/32	2'+4'+6' T28/30/32	5 x (2'+1')/4' T28/32 8km
		5km <u>st.st.</u>			
Torsdag		Deload Morgentræning	Deload Morgentræning	Deload Morgentræning	
28. Apr					
	D	5 x 4'/4' T32 15km	4 x 4'/4' T30 12km	3 x 4'/4' T30 10km	
Fredag	B				
29. Apr					
	E	2 x 4'/4' T32 7km	2 x 4'/4' T32 7km	2 x 4'/4' T32 7km	
		Pakke trailer	Pakke trailer	Pakke trailer	
Lørdag	B/C				Teknik + 6 x (1'+1')/2' T24/28 10km
30. Apr					
	D	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	
Søndag		Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	
1. May					