

Træningsprogram uge 18 - 2/5 - 8/5

Uge 18	Type	U23 + Simon/Elias. 16 timer	U19 - 11,6 timer	U17 - 10 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 2. May					
	A	5 x (2'+2'+2'+2') T20/22/20/22 15km	4 x (2'+2'+2'+2') T20/22/20/22 15km	2 x (2'+2'+2'+2') T26/28/30/32 12km	10 x 20tag 8km
Tirsdag 3. May	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	B	4x6'/4' T30 + 5 starter 20km	3x6'/4' T30 + 5 starter 15km	3 x 5'/5' T30 + 5 starter 12-15km	
Onsdag 4. May	A	2x1000m 12-15km Starttræning	2x1000m 12-15km Starttræning	1x1000m 10-13km Starttræning	3 x 3'/3' 6-10km Starttræning
Torsdag 5. May		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	D	60' st.st. T20 15km	60' st.st. T20 15km		
Fredag 6. May					
	D	5 x 12'/4' T22 17-20km	3 x 12'/4' T22 15km	3 x 12'/4' T22 15km	
Lørdag 7. May	B/C	4 x (4'+1'+1')/5' T32/34/36 15km	3 x (4'+1'+1')/5' T32/34/36 15km	2 x (4'+1'+1')/5' T32/34/36 15km	3 x 500m 5-10km
	A	Starttræning incl mindst 8 20tags 12km	Starttræning incl mindst 8 20tags 12km	Starttræning incl mindst 8 20tags 12km	
Søndag 8. May	A	2 x 1500m/10min 12-15km			
		Teknik/Starttræning /(evt. styrke træning)			