

Træningsprogram uge 20 - 16/5 - 22/5

Uge 20	Type	U23 15.8 timer	U19 - 11,0 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					
16. May					
	D	Stady state T20-22 15km	Stady state T20-22 12km Teknik - bl.a. 'russeren'	Stady state T20-22 12km	Stady state T20-22 6-10km
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
17. May					
	B	5x5'/4' T32 + 5 starter 17km	Lægården: styrketest 4x4'/4' T32 + 5 starter 15km	3 x 4'/4' T32 + 5 starter 12-15km	
Onsdag					
18. May	D	10km stady først	5km stady først	5km stady først	3 x 500m
	A	4 x 750m 17km	4 x 750m 12km	4 x 750m 12km	Starttræning
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. May					
	D	60' st.st. T20 15km			
Fredag					
20. May					
	D	5 x 12'/4' T22 20km	3 x 12'/4' T22 15km	Fri	
Lørdag	B	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
21. May					
	A	8 x 500m / 500m 15km	5 x 500m / 500m 12km	5 x 500m / 500m 12km	
Søndag	S	Strketræning	Styrketræning	Styrketræning	
22. May					
	D	Stady state 20km			