

Træningsprogram uge 32 - 8/8 - 14/8

| Uge 32 | Type | U23 | Årgang 2004 | Årgang 2005-2007 | U15 og yngre |
|--------------------|------|---|---|---|--------------------------|
| | | 180min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen | 120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen | 60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen | |
| Mandag 8. Aug | | | | | |
| | D | 4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 15km | 4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 15km | 4 x (500m+500m)/4' T26/30 12km | Roning 4 x 3'/3' T24 8km |
| Tirsdag 9. Aug | S | Styrketræning | Styrketræning | Styrketræning | |
| | A | 2 x (8 x 1'/1') T32 15km | 5 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T22/24/26/28/30 15km | 5 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T22/24/26/28/30 15km | |
| Onsdag 10. Aug | D | | | | |
| | B | 4 x 8'/4' T28 15km | 4 x 8'/4' T28 15km | 3 x 8'/4' T28 12km | Roning 6 x 2'/3' T28 8km |
| Torsdag 11. Aug | S | Styrketræning | Styrketræning | Styrketræning Lægården: Linjetræning. Teknik | |
| | | 3 x 20'/5' T20 15-20km | (Stady state 8km) | Fri | |
| Fredag 12. Aug | | | | | |
| | C-B | 6 x (3'+2'+1') / 5' T26/28/30 15km | 6 x (3'+2'+1') / 5' T26/28/30 15km | 4 x (3'+2'+1') / 5' T24/26/28 12km | |
| Lørdag 13. Aug | B | 6 x 1000m / 1000m T30 15km | 6 x 1000m / 1000m T30 15km | 5 x 1000m / 1000m T30 15km | 2 x (6 x 1'/1') T30 8km |
| | S | Stady state 17km | Stady state 15km | Stady state 12km | |
| Søndag 14. Aug | C-B | 15 x 3'/3' T24 15km | 15 x 3'/3' T24 15km | 12 x 3'/3' T24 15km | Stady state 10km |
| | S | Styrketræning | Styrketræning | Fri | |