

Træningsprogram uge 34 - 22/8 - 28/8

Uge 34	Type	U23. - 11.6timer	Årgang 2004 - 11.6 timer	Årgang 2005-2007 - 10.8 timer	U15 og yngre - 3 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag 22. Aug					
	B	4 x (4'+2'+1')/4' T26/30/34 15km Farten skal øges med min 4s/500m	5 x (4'+2'+1')/4' T26/30/34 17km Farten skal øges med min 4s/500m	3 x (4'+2'+1')/4' T26/30/34 12km	Starttræning + 5 x 100m 6-10km
Tirsdag 23. Aug	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	B	5 x (250m+250m+250m+250m) 15-17km T24->30	5 x (250m+250m+250m+250m) 15-17km T24->30	4 x (250m+250m+250m+250m) 12km T24->30	
Onsdag 24. Aug					
	A	2 x 2000m KAP 12km	5 x (6'+2')/4' T24/30 15km	4 x (6'+2')/4' T24/30 15km	Roning 6 x 2'/3' T28 8km
Torsdag 25. Aug	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning Lægården: Linjetræning. Teknik 10km	
		Fri	Fri	Fri	
Fredag 26. Aug					
	A	3 x (5 x 1'/1')/5 T34 15km	4 x 12'/4' T28 17km	Fri / Teknik	
Lørdag 27. Aug	A	2 x 1500m KAP 12km	4 x (3'+2')/5' T32/36 15km	4 x (1000m+500m+500m)/5' 15km T28/28/32 <- MEN 2s ned ved 1000m	2 x (6 x 1'/1') T30 8km
	S	Teknik	Teknik	Styrketræning	
Søndag 28. Aug	A	2 x 2000m KAP 12km	5 x 5'/4' T30 12-15km	5 x 5'/4' T30 12-15km	
	S	Styrketræning	Styrketræning	Fri (w4x teknik)	