

## Træningsprogram uge 36 - 5/9 - 11/9

Uge 36	Type	U23	U19	U17 & Hjalte & Jakob	U15 og yngre
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	Hjalte+Jakob: 120' cardio (cykel/ergo/løb...)	30min cykel fordelt hen over ugen
Mandag 5. Sep	D				
	B	5km T28 + stady 15km Stine: 10 x 10 Dyno	5km T28 + stady 15km	5km T28 10km	2 x 1000m T28 7-10km
Tirsdag 6. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	D	Stady state / teknik 10-12km	Stady state / teknik 10-12km	Stady state / teknik 10-12km	
Onsdag 7. Sep	D				
	B	5 x (3'+1'+1')/banen ud T30/34/36 17km	5 x (3'+1'+1')/banen ud T30/34/36 17km	4 x (3'+1'+1')/banen ud T30/34/36 15km	10 x 1'/1' T30 7-10km
Torsdag 8. Sep	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
Fredag 9. Sep					
		3 x (2'+2'+2'+banen ud)/5' T20/24/28/30 15km	3 x (2'+2'+2'+banen ud)/5' T20/24/28/30 15km	2000m KAP 10km	
Lørdag 10. Sep	A	3 x 1000m KAP 12km	3 x 1000m KAP 12km	3 x 1000m KAP 12km	4 x (250m+250m)/ 3' T24/30 Teknikøvelser 7-10km
	S	Teknik / styrketræning	Teknik / styrketræning	7 x 1' / 2' T40 m. start 10km	
Søndag 11. Sep	A	2 x 5km T24 / 28 17km	2 x 5km T24 / 28 17km	2000m KAP 10km	
	D	Teknik / styrketræning	Teknik / styrketræning	Teknik / deload styrketræning	