

Træningsprogram uge 46 - 14/11 - 20/11 2022

Uge 46	Type	U23 - 12.9timer	U19 - 11.6 timer	U17 - 8.9timer	U15 - 3.8timer
		180min cardio fordelt hen over ugen	120min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag					
14. Nov			Lægården: Brobygning		
	D	3 x 5km T22 / Start 20'	2 x 5km T22 / Start 20' HW+JI: + 3 stk	10 x (600m+400m) Start 5'	10 x (600m+400m) Start 5' 30 armbøjninger + 50 mave + 50 ryg
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
15. Nov					
	C	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst
	B	Løb: 4 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 4 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 4 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 4 intervaller. + 6x12 høje hop
Onsdag					
16. Nov					
	B	6 x 3'/3' T28	6 x 3'/3' T28	6 x 3'/3' T28	Cirkeltræning
	D	30' st.st Tryk = 2km tryk+15"	20' st.st Tryk = 2km tryk+15"		Ergo: 10 x 6tag på 20' / 40'
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
17. Nov			Lægården: Brobygning		
Fredag					
18. Nov					
	D	5km T28 40' stady ergo	5km T28	5km T28	Cirkeltræning
Lørdag	C	4 x 6'/3' T28 20km	3 x 5'/3' T28 15km	3 x 5'/3' T28 15km	Roning: 3 x 2000m T24
19. Nov		4 x 6'/3' T24	3 x 5'/3' T24	3 x 4'/3' T24	
	C	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag	S	5 x 2000m 22/20/22/24/26 15km	5 x 2000m 22/20/22/24/26 15km	5 x 2000m 22/20/22/24/26 15km	
20. Nov					

Ruteforslag : <https://www.strava.com/activities/7200280582>

