

## Træningsprogram uge 47 - 21/11 - 27/11 2022

Uge 47	Type	U23 - 12.6timer	U19 - 11.2 timer	U17 - 8.3timer	U15 - 3.3timer
		180min cardio fordelt hen over ugen	120min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag					
21. Nov			Lægården: 6 x (2'+2')/3' T22/26 10km		
	D	5 x (4' + 4')/4' T22/26 20' st.st.	5 x (4' + 4')/4' T22/26 10' teknik	6 x (2'+2')/3' T22/26 10' teknik	10 x (600m+400m) Start 5' Ergo: 10 x 6tag på 20' / 40'
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
22. Nov					
	C	<a href="#">Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst</a>	<a href="#">Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst</a>	<a href="#">Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst</a>	<a href="#">Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst</a>
	B	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 5 intervaller. + 6x12 høje hop
Onsdag					
23. Nov					
	B	4 x (4'+1'+1')/4' T26/28/30	3 x (4'+1'+1')/4' T26/28/30 + 15' st.st	3 x (4'+1'+1')/4' T26/28/30	2 x 500m + 2 x 250m
	D	30' st.st.	HW+JI : 4stk		Ergo: 10 x 6tag på 20' / 40'
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
24. Nov			Lægården: 10km teknik		
Fredag					
25. Nov					
	D	2 x 500m + 2 x 250m	2 x 500m + 2 x 250m	2 x 500m + 2 x 250m	
Lørdag	C				
26. Nov		SM: Ergo	SM: Ergo	SM: Ergo	SM: Ergo
	C	St.st. 15km	Styrketræning	(St.st. 10km)	
Søndag	S	5 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 15km	4 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 10km	
27. Nov				Teknik 5km	
		Styrketræning			