

Træningsprogram uge 49 - 30/12 - 30/12 1899

Uge 49	Type	U23 - 10 timer	U19 - 8,5 timer	U17 - 6,3 timer	U15 - 3 timer
		60min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen		
Mandag					
5. Dec			Lægaarden: Ugetest 6km		
	A	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km
Tirsdag	S	Fri til morgentræning	Fri til morgentræning	Fri til morgentræning	
6. Dec					
	A	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km
Onsdag					
7. Dec					
	A	Ugetest: 1min + 3 x 100m Stady state 60'	Ugetest: 1min + 3 x 100m Stady state 20-40'	Ugetest: 1min + 3 x 100m	Ugetest: 1min + 3 x 100m
Torsdag	S	Deload morgentræning	Deload morgentræning	Deload morgentræning	
8. Dec					
Fredag					
9. Dec					
	S	Styrketest	Styrketest	Styrketest	
Lørdag	C	5 x (4'+3'+2'+1')/3' T22/24/26/28 15km	4 x (4'+3'+2'+1')/3' T22/24/26/28 15km	3 x (4'+3'+2'+1')/3' T22/24/26/28 15km	stady state / teknik 8-10km
10. Dec					
	D/E	Stady state / teknik 15km	Styrketræning	Styrketræning	
Søndag	D/A	20 x 10 tag tempo 32 15km	20 x 10 tag tempo 32 15km	15 x 10 tag tempo 32 12km	
11. Dec					
	S	Styrketræning			