

## Træningsprogram uge 51 - 19/12 - 25/12 2022

Uge 51	Type	U23 - 15 timer	U19 - 12.2 timer	U17 - 10.5 timer	U15 - 4.3 timer
		180min cardio fordelt hen over ugen	120min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag					
19. Dec			Lægaarden: 4x(5'/1'+4'/1'+3'/1')/3' T22/24/28		8 x 4'/2' skiftevis Ergo T28 og 4 øvelser
	C/D	4 x (5'/1'+4'/1'+3'/1')/3' T22/24/28 17km	4 x (5'/1'+4'/1'+3'/1')/3' T22/24/28	3 x (5'/1'+4'/1'+3'/1')/3' T22/24/28	4 øvelser: 20 x mave + 45s sideplanke + 10 burbees + 45s sideplanke
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
20. Dec					
	D	<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: 6 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop	Løb: 6 intervaller. + 6x12 høje hop
Onsdag					
21. Dec					Pyramie: 2'/2' + 4'/2' + 6'/2' + 4'/2' + 2'/2'
		10 x (3' + 3')/3' T24/28 20km	8 x (3' + 3')/3' T24/28 17km	7 x (3' + 3')/3' T24/28 15km	T28 T32 T28 T32 Tmax VT: 3x12 (mave + træk + stem + squat)
Torsdag	S	Morgentræning: KI 9	Morgentræning: KI 9	Morgentræning: KI 9	
22. Dec					
Fredag		60' st.st 15km	60' st.st 15km	45' st.st 12km	
23. Dec					
	C/B	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning ca. 50'	Cirkeltræning 40'
Lørdag	D	Juleroning	Juleroning	Juleroning	Juleroning
24. Dec					
		(5 x (7'+5')/3' T22/24) 15km	(4 x (7'+5')/3' T22/24)	(4 x (7'+5')/3' T22/24)	
Søndag	B	8 x (2'+1') / 2' T28/30 15km	Styrketræning	Styrketræning	
25. Dec					
	S	Styrketræning			