

Træningsprogram uge 10 - 06/03 - 12/03

Uge 8	Type	U23	Type	U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		00' fordelt over ugen		
Mandag 06.Mar	E	Steady / Recovery 60 min / 12 km 5 x 10/3' T22	D	5 x 10/3' T22 15km	4 x 10/3' T22 12km	
Tirsdag 07.Mar	E	Morgentræning 8k erg 20 km	S	Morgentræning	Morgentræning	
	B	8 x 3/2' T28	B	7 x 3/2' T28	6 x 3/2' T28	
Onsdag 08.Mar	C	18 km				
	D	8 x 5/3' T 24 15km	D	7 x 5/3' T 24 15km	6 x 5/3' T 24 12km	Skoleronings stafet
Torsdag 09.Mar	E	Morgentræning 8k erg 20 km	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 10.Mar	E	20 km	B	6 x 4' / 3' T28 15 km	5 x 4' / 3' T28 12 km	
Lørdag 11.Mar	C	2 x 6km T22-24-26-24-26-28	B	6 x 500m / 3'	6 x 500m / 3'	5 x 500m / 3'
	E	15 km	E	Teknik/Steady 15km	Teknik/Steady 12km	
Søndag 12.Mar	E	20 km	E	Teknik/Steady 15km	Teknik/Steady 15km	
	E	15 km	S	Styrketræning		