

## Træningsprogram uge 11 - 13-03 - 19/03

Uge 11	Type	U23	Type	U19	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		120' fordelt over ugen		
Mandag 13.Mar	E	Steady / Recovery 60 min / 16 km	C	6 x (5'+4') / 3' T24-T26 15km	5 x (5'+4') / 3' T24-T26 12km	måttetæring 20' Hockey
Tirsdag 14.Mar	E	Morgentræning 20 km	S D	Morgentræning 6 x 10' / 3' T24 15km	Morgentræning 5 x 10' / 3' T24 12km	
Onsdag 15.Mar	C	20 km 30' @ 22	D	8 x 5'/3' T24 12km	8 x 5'/3' T24 12km	Vand: 2 x 500m + 2 x 250m Land: Cirkeltræning
Torsdag 16.Mar	E	Morgentræning 10k erg 20 km	S	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 17.Mar	E	20 km		3 x (10'+7'+3') / 3' T22-T24-T26 15km	3 x (10'+7'+3') / 3' T22-T24-T26 15km	
Lørdag 18.Mar	C	2 x 6km T22-24-26-24-26-28	B	6 x (2'+1'+1'+1') / 3' T24-T26-T28-T30 12km	5 x (2'+1'+1'+1') / 3' T24-T26-T28-T30 12km	4 x 100 tag (25+25+25+25) <b>meget lavt -&gt; Lavt -&gt; Højt -&gt; Max</b>
Søndag 19.Mar	E	20 km	E	Teknik/Steady 15km	Teknik/Steady 12km	
	E	15 km	S	Styrketræning		