

Træningsprogram uge 12 - 20/03 - 26/03

| Uge 12 | Type | U23 !timer | | U19 !timer | U17 | U15/13 |
|-------------------|--------|---|----------|--|--|--|
| | | 00' fordelt over ugen | | 120' fordelt over ugen | | |
| Mandag 20.Mar | R | Recovery 80' / 16km | E | Steady + 6 x 20 tag T26-28-30. 12km Fokus på at tage tekniske ændringer med op | Steady + 6 x 20 tag T26-28-30. 12km Fokus på at tage tekniske ændringer med op | 4 x 80 tag (20+20+20+20) Stop 1 - Stop 2 - Stop 3 - Normal |
| Tirsdag 21.Mar | E | Morgentræning 22 km | B | Morgentræning 8 x 3' / 1' T28 15km | Morgentræning 8 x 3' / 1' T28 12km | |
| Onsdag 22.Mar | C | 30' @ 22 | E | 80' Løb / Cykel / Erg | 70' Løb / Cykel / Erg | Dødboldt - Tovtræk - Findestafet |
| Torsdag 23.Mar | S E | Morgentræning 10 km 20 km + spice | | Morgentræning | Morgentræning | |
| Fredag 24.Mar | E | 4 x 5 km 20 km | D | 5 x 10' (4'+4'+2') T22-24-26 | 5 x 10' (4'+4'+2') T22-24-26 | |
| Lørdag 25.Mar | C E | 2 x 6km at 24-26-28 3 x 5km 15km | D D-C | Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 15km Fokus på tekniske ændringer i højere tempo 4x2,5km (1km+1km+500m) T22T24T26. | Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 15km Fokus på tekniske ændringer i højere tempo 4x2,5km (1km+1km+500m) T22T24T26. | 4 x 500m |
| Søndag 26.Mar | E E | spice 20 km 3 x 5 km 15 km | D | Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 12km Fokus på tekniske ændringer i højere tempo Styrketræning | Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 12km Fokus på tekniske ændringer i højere tempo | |