

## Træningsprogram uge 6 - 06/02 - 12/02

Uge 1	Type	U23 13 timer	U19 11 timer	U17	U15/13
		120' fordelt over ugen	90' fordelt over ugen		
Mandag 06. feb	C	4 x 9 (3+3+3) / 2' T22-T24-T26 + 30' st. / 15km	4 x 9 (3+3+3) / 2' T22-T24-T26 + 20' st. / 15km	3 x 9 (3+3+3) / 2' T22-T24-T26 + 20' st. / 15km	alternativ opvarmning hvis der mangler ergs cirkeltræning 50'
Tirsdag 07. feb	S	Morgentræning  Vi mødes i klubben til løb kl 16. 7 x 2 omgange + 8 x 12 hop	Morgentræning  Vi mødes i klubben til løb kl 16. 7 x 2 omgange + 8 x 12 hop	Morgentræning  Vi mødes i klubben til løb kl 16. 7 x 2 omgange + 8 x 12 hop	
Onsdag 08. feb	B	4 x 6 (3+2+1) / 3 T28-T30-T32 + 40' st. / 15km	Teknik 10 km 4 x 6 (3+2+1) / 3 T28-T30-T32 + 20' st.	4 x 6 (3+2+1) / 3 T28-T30-T32 + 20' st. / 12km	samlet opvarmning core + roning 2+2 pers. En omgang i parken + tempo 26 i erg
Torsdag 09. feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 10. feb	D	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	
Lørdag 11. feb	D	3 x 12' / 3 T20-T22-T24 15km	3 x 12' / 3 T20-T22-T24 12km	3 x 12' / 3 T20-T22-T24 12km	4 x 500m
	E	Teknik/ steady 15km	Teknik/ steady 15km	Teknik / steady 10km	
Søndag 12. feb	E	Teknik/ steady 15km	Teknik / steady 10km	Teknik / steady 10km	
	S	Styrketræning	Styrketræning		