

Intensiveringsuge Træningsprogram uge 7 - 13/02 - 19/02

Uge 7	Type	U23 14 timer	U19 13 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen	00' fordelt over ugen		
Mandag 13. feb	E	steady 12-15km	steady 12-15km	steady 12-15km	
	C	5 x 8 (4+4) / 5' T22-T26 12-15 km	5 x 8 (4+4) / 5' T22-T26 12-15 km	5 x 8 (4+4) / 5' T22-T26 12-15 km	8 x starter 8-10km
Tirsdag 14. feb	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	B	6 x 500m / 4' 12 km	6 x 500m / 4' 12 km	6 x 500m / 4' 10 km	
Onsdag 15. feb	D	steady 12-15km	steady 12-15km	steady 10-12km	
	D	5 x 8' / 4 T22 12-15km	5 x 8' / 4 T22 10-12km	5 x 8' / 4 T22 10-12km	2 x 100 tag max 8-10km
Torsdag 16. feb		Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
		EVT.	EVT.	EVT.	
Fredag 17. feb		Teknik/steady 12-15km	Teknik/steady 12-15km	Teknik/steady 12-15km	
	D	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	
Lørdag 18. feb	D	Løb rundt om søen	Løb rundt om søen	Løb rundt om søen	3 x 6 (2+2+2) T22-T26-T30 + Hockey/fodbold
	E	EVT.	EVT.	EVT.	EVT.
Søndag 19. feb	B	5 x 4' / 4' T32 12km	4 x 4' / 4' T32 10km	4 x 4' / 4' T32 10km	
	S	Styrketræning	Styrketræning		