

Træningsprogram uge 8 - 20/02 - 26/02

Uge 8	Type	U23 13 timer	U19 12 timer	U17	U15/13
		120' fordelt over ugen	120' fordelt over ugen		
Mandag 20. feb	B	4 x 6' (2+2+2) / 3' T26-T28-T32	3 x 6' (2+2+2) / 3' T26-T28-T32	3 x 6' (2+2+2) / 3' T26-T28-T32	stafet 30' hold af 4. hvem kommer længst
Tirsdag 21. feb	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	D	6 x 12'/3 T22	5 x 12'/3 T22	4 x 12'/3 T22	
Onsdag 22. feb	B	3 x 12' (4+4+2+2) / 3' T24-T26-T30-T32	3 x 12' (4+4+2+2) / 3' T24-T26-T30-T32	3 x 12' (4+4+2+2) / 3' T24-T26-T30-T32	5 x 6' (2+2+2) T24-T26-T28 Styrketræning
Torsdag 23. feb	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
Fredag 24. feb	D	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	
Lørdag 25. feb	A	8 x 500m / 3' 40'.st. / 15km	7 x 500m / 3' 15km	6 x 500m / 3' 12km	4 x 500m 8km
	E	Teknik/steady 15km	Teknik/steady 15km	Teknik/steady 12km	
Søndag 26. feb	E	Teknik/steady 15km	Teknik/steady 12km	Teknik/steady 12km	
	E	Teknik/steady 15km	Teknik/steady 12km		