

Træningsprogram uge 9 - 27/02 - 05/03

Uge 8	Type	U23 !timer	U19 !timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen	00' fordelt over ugen		
Mandag 27. feb	T	6km	6km	6km	6 / 4km
Tirsdag 28. feb	T	2km	2km	2km	
Onsdag 01.mar	T	3 x 100m + 1min	3 x 100m + 1min	3 x 100m + 1min	3 x 100m + 1min
Torsdag 23. feb	S	Styrketræning 8km erg Steady 20km	Styrketræning	Styrketræning	
Fredag 24. feb		Steady 20km	4 x 8' (4+4) / 3' T24-T26 15km	4 x 8' (4+4) / 3' T24-T26 15km	
Lørdag 25. feb		Styrketræning 8km erg Steady 20km	4 x 10' (5+3+2) / 3' T22-T24-T26 Steady 12-15km	4 x 10' (5+3+2) / 3' T22-T24-T26 Steady 12-15km	Ro opvarming 2 km samlet i Berlin? Edon tovtrækning
Søndag 26. feb		Steady 20km Steady 15km	Steady + 6 starter 12-15km	Steady + 6 starter 12km	