

## Træningsprogram uge 1 - 1/1 - 7/1

Uge 1	Type	Hold $\Psi$ ~ 9-11pas/uge	Hold $\Delta$ ~ 6-8pas/uge	Hold $\Sigma$ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
1. Jan				
	D	60' Alternativ træning / Cirkeltræning	60' Alternativ træning / Cirkeltræning	40' Alternativ træning / Cirkeltræning
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
2. Jan				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
3. Jan				
	B	8 x 3'/90" T30 + 25' T20	8 x 3'/90" T30	4 x 3'/90" T30 Styrke Program: 2 el. 1
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
4. Jan		Lægården: coretræning	Lægården: coretræning	
	D	(60' cykling)		
Fredag				
5. Jan	D	(60' cykling / 30' Ergo)		
	S	60' Cirkeltræning 45"/15"	60' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D-B	5 x (6'+1')/3' T22/30                      18 - 20km	4 x (6'+1')/3' T22/30                      15km	JM
6. Jan				
	D	Spinning	Spinning	
Søndag	D	10 x 4' /90" T20 + 20' st.st.                      20km	8 x 4' /90" T20                      15km	Fri
7. Jan				
	S	Vægttræning / Crossfit                      90'	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 2 - 8/1 - 14/1

Uge 2	Type	Hold $\Psi$ ~ 9-11pas/uge	Hold $\Delta$ ~ 6-8pas/uge	Hold $\Sigma$ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
8. Jan				
	B-D	3 X 7'1/4' T30 + 2 X 20'1/4' T20	3 X 7'1/4' T30 + 1 X 20'1/4' T20	8 X 2,5' / 2' T30
				Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
9. Jan				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
10. Jan				
	A	8gp - 2 x 8 x 1000m		
		30' T22	20' T22	Styrke Program: 2 el. 1
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
11. Jan				
	D	(60' cykling)		
Fredag				
12. Jan	D	(60' cykling / 30' Ergo)		
	S	80' Cirkeltræning 45"/15"	80' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	B-D	5x5'1/5' T30 + 25' T20 . 20km	4x5'1/5' T30 + 10' T20 . 15km	3x(1'+2'+3'+2'+1')/4' T22/24/26/28/30 15km
13. Jan				Styrke Program 3
	D	Spinning 100'	Spinning 100'	
Søndag	D	3x(10'+8'+2')/5' T 22/24/26 20km	2x(10'+8'+2')/5' T 22/24/26 15km	Fri
14. Jan			el. 4 x (5'+4'+1')/3' T22/24/28 15km	
	S	Vægttræning / Crossfit 90'		

## Træningsprogram uge 3 - 15/1 - 21/1

Uge 3	Type	Hold $\Psi$ ~ 9-11pas/uge	Hold $\Delta$ ~ 6-8pas/uge	Hold $\Sigma$ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
15. Jan	B-D	3 X 6'/5' T32 + 2 X 20'/4' T20	3 X 6'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20	8 X 2,5' / 2' T32
				Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
16. Jan				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
17. Jan	E	U23+SenA: 60min cykling		
	A	10 x 500m, start 3:00 T30/32 + 20' T20 + coretræning	8 x 500m, start 3:00 T30/32 + 20' T20 + coretræning	6 x 500m Start 4:00 T30/32 + 20' T20 Styrke Program: 2 el. 1
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
18. Jan				
	D	(60' cykling)		
Fredag				
19. Jan	D	U23+SenA: 30-60min cykling		
	C	60' Cirkeltræning 45"/15"	60' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	A	1500m+1000m+500m+250m T:fri	1500m+1000m+500m+250m T:fri	3x3'/5' T:fri
20. Jan				Styrke Program 3 (fritaget hvis cirkel fredag)
	D	Spinning 100'	Spinning 100'	
Søndag	A	250m->500m-->1250->1000m-->250m	250m->500m-->1250->1000m-->250m	Fri
21. Jan		T24-26-28-30-32-fri-fri-fri-fri-fri-fri-fri	T24-26-28-30-32-fri-fri-fri-fri-fri-fri-fri	
	S	Fri		

## Træningsprogram uge 4 - 22/1 - 28/1

Uge 4	Type	Hold $\Psi$ ~ 9-11pas/uge	Hold $\Delta$ ~ 6-8pas/uge	Hold $\Sigma$ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
22. Jan	B-D	3 X 5'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20	3 X 5'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20	6 X 1,5' / 2' T32
				Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
23. Jan				
	B	30' løb + 3 intervaller start 5' Ingen hop	30' løb + 3 intervaller start 5' Ingen hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
24. Jan				
	A	1000m + 500m T:fri + 20' T22	1000m + 500m T:fri + 20' T22	3 x 2'/1' T30/32 + 5 starter af 20 tag Intet styrke program
Torsdag	A	Morgentræning 2 x 250m + 4 starter	Morgentræning 2 x 250m + 4 starter	
25. Jan				
Fredag				
26. Jan				
	E	20' T20	20' T20	(20' T20)
Lørdag	A	DM Ergometer	DM Ergometer	DM Ergometer
27. Jan				
Søndag	D	Fri	Fri	Fri
28. Jan				