

Træningsprogram uge 18 - 29-04-2024 - 05-05-2024

Uge 18	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		12 Dage til Copenhagen	12 Dage til Copenhagen	12 Dage til Copenhagen		
Mandag						
29. April		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35 min / 5 km let roning Udstrækning	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35 min / 5 km let roning Udstrækning	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1500m. T26-28-30 10km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 500m 8km	<a href="#">Helkrops udstrækning</a> <a href="#">Baglår</a>
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
30. April		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/(2+1½+½))km/2min) 20-18-16 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/(2+1½+½))km/2min) 20-18-16 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (1+1+1)km / 3' T22-20-18		
Onsdag						
01. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/ 1½ + 1 + ½)km/2min T20-18-16 74 +21 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/ 1½ + 1 + ½)km/2min T20-18-16 74 +21 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 750m T32 10km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 500m T32 10km	
Torsdag						
02. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3 + 1½ + ½ )km/3' T20-18-16 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3 + 1½ + ½ )km/3' T20-18-16 16km			
Fredeg						
03. Maj		Svømning/Mobilitet 40-60min				
Lørdag						
04. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 x 12' T20 74 +21  8km let teknik Hop 4x (5x 1min on 1min off)/2min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 x 12' T20 74 +21  8km let teknik Hop 4x (5x 1min on 1min off)/2min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 x 250m 5km Hop 4x (5x 1min on 1min off)/2min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 x 250m 5km Hop 4x (5x 1min on 1min off)/2min	
Søndag						
05. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8 x (30'+20'+10') T20-36-max 74%-95%-100+ 21, 2 , max  Styrketræning	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8 x (30'+20'+10') T20-36-max 74%-95%-100+ 21, 2 , max  Styrketræning			