

Træningsprogram uge 24 - 10-06-2024 - 16-06-2024

Uge 24	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser			
10. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8-12 km 1/2 teknik + 1/2 kvalitet S = 76% 3x 5 / 3' (1on / 1 off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8-12 km 1/2 teknik + 1/2 kvalitet S = 76% 3x 5 / 3' (1on / 1 off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8-10 km 2x 5 / 3' (1on / 1 off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 8-10 km 2x 5 / 3' (1on / 1 off) Hop	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
11. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (3/ 1,5 + 1 + 0,5) T20-18-16 18km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/ 1,5 + 1 + 0,5) T20-18-16 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser		
Onsdag						
12. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 17km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1000m T26-28 13km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 750m T26-28 10km	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
13. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/ 1,5 + 1 + 0,5) T20-18-16 12km 15 min løb ud 15 min løb hjem	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (3/ 1,5 + 1 + 0,5) T20-18-16 12km 15 min løb ud 15 min løb hjem			
Fredag		60 min aktivitet. svømning / Yoga				
14. jun						
Lørdag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 2k T32 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 2k T32 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1500m T30	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 750 T30	
15. jun		Let roning 8km + Løb rundt om søen	Let roning 8km + Løb rundt om søen			
Søndag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let Teknik 12km. + Svømning 1,5km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let Teknik 12km. + Svømning 1,5km			
16. jun		Styrketræning	Styrketræning			