

Træningsprogram uge 25 - 17-06-2024 - 23-06-2024

| Uge 25  | 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  |  |   |  |
| 17. jun |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>3x 1000m                                      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>3x 1000m                                      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>1x 1000m + 2x 500m   | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>1x 750m + 2x 500m   | <a href="#">Helkrops udstrækning</a><br><a href="#">Baglår</a> |
| Tirsdag |      | <b>Morgentræning</b>  | <b>Morgentræning</b>  | <b>Morgentræning</b>   |   |  |
| 18. jun |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x (4/ 2+1,5+0,5) T20-18-16 S = 74% 18km      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x (4/ 2+1,5+0,5) T20-18-16 S = 74% 16km      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser                         |   |  |
| Onsdag  |      |   |   |  |   |  |
| 19. jun |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x 1500 / 1500 15km                           | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x 1500 / 1500 13km                           | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>Steady / Teknik 12km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>Steady / Teknik 8km |  |
| Torsdag |      | <b>Morgentræning</b>  | <b>Morgentræning</b>  | <b>Morgentræning</b>   |   |  |
| 20. jun |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x (30/1) Let roning                          | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>2x (30/1) Let roning                          |  |   |  |
| Fredag  |      | 60 min aktivitet.<br>svømning / Yoga  |   |  |   |  |
| 21. jun |      |   |   |  |   |  |
| Lørdag  |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>4x 12' T26                                    | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>4x 12' T26                                    | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>4x 6' T26            | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>4x 6' T26           |  |
| 22. jun |      | Styrketræning   | Styrketræning   |  |   |  |
| Søndag  |      | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>Let roning 12km. + Hop 3x (4 1on + 1off) / 3' | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser<br>Let roning 12km. + Hop 3x (4 1on + 1off) / 3' |  |   |  |
| 23. jun |      | Løb rundt om søen   | Løb rundt om søen   |  |   |  |