

Træningsprogram uge 26 - 24-06-2024 - 30-06-2024

Uge 26	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag						
24. jun			Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 70min + 30min cykling, 15min til og fra skole 2x (2km/(750m+500m+500m+250m)) Teknik/Kvalitet Tempo 20-18-16-37 SpeedVand: 74% 20,18,16,100%37 SpeedErgo: +19, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 km opvarmning; 4x (2+2+2) / 2' T26-28-30 12km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 km opvarmning; 4x (1+1+1) / 2' T26-28-30 10km	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
25. jun			70min + 30min cykling, 15min til og fra skole Løb 10-30min Puls 150 4x ((4+2+1)/4)min, Opvarmning 4km Tempo 26-30-34 SpeedErgo +10, +4, +0SpeedVand% 84, 90, 100	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Løb 10-30 min Puls 150 Opvarmning 4 km 4x ((4+2+1)/4)min T26-30-34 12km		
Onsdag						
26. jun			70min + 30min cykling, 15min til og fra skole Opvarmning 4km 5x (4min on/5min off) Tempo 34 SpeedErgo +7 SpeedVand +90%	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Opvarmning 4km 5x (4min on/5min off) Tempo 34 10km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 8km	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
27. jun			70min + 30min cykling, 15min til og fra skole Løb 10-30min Puls 150 Opvarmning 4km 3x (2+2+2) on/4 off)min Tempo: 28-30-32-34 SpeedErgo: +8, +6, +4, +2 SpeedVand%: 88, 92, 96, 98			
Fredag						
28. jun			Mobilitet / Svømning 40-60 min Video 1 Video 2 Video 3			
Lørdag			90min, Opvarmning 4km 2x (1000/1000 + 1500/1500 + 500)m Tempo 37 SpeedErgo +3, +3, +3, -5 SpeedVand% 96, 96, 96, 105 8km Teknik	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x 1000m 10km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x 1000m 10km	
29. jun						
Søndag						
30. jun			80min, Opvarmning 4km 3x ((6x (45/15)sek) on/2km off), Kvalitet/Teknik Tempo: 38 SpeedErgo: -2 SpeedVand%: 105 Hop 4x ((7x (0min on/0min off))/3min) Tempo 30-32			