

Træningsprogram uge 27 - 01-07-2024 - 07-07-2024

Uge 26	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag	01. jul		12km Teknik 5x 250m	12km Teknik 5x 250m		Helkrops udstrækning Baglår
			12 km Teknik	12 km Teknik	10km Teknik 5x 250m	
Tirsdag	02. jul	8-10 km teknik + Styrketræning	8-10 km teknik + Styrketræning	8-10 km teknik + Styrketræning		
			12 km Teknik	12 km Teknik	12 km Teknik	
Onsdag	03. jul		1000 / 1000 + 750 / 750 + 500m 16km Tempo: 36 - 37 - 40 S = 98%, 100%, 105%			
			Teknik 10km	1000 / 1000 + 750 / 750 + 500m 12km Tempo: 32 - 34 - 38	750 / 750 + 500m 10km Tempo: 32 - 34	
Torsdag	04. jul	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning		
			4km opvarmning 2x (4/4, 5/5, 6/6,...10/10,...6/6,5/5,4/4) Tag 12km 30 min cykel / løb			
Fredag	05. jul	Afgang til Sorø	Afgang til Sorø	Afgang til Sorø	Afgang til Sorø	
Lørdag	06. jul	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	
Søndag	07. jul	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	