

Træningsprogram uge 29 - 15-07-2024 - 21-07-2024

Uge 26	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag	15. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 2x ((4/(2750+500m+500m+250m)/km/3min) Teknik/Kvalitet 20-18-16-37			
			12 km Teknik			Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag	16. jul		8-10 km teknik + Styrketræning Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 3x (3/1)km T30 88%			
Onsdag	17. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 3x (30/2)min Teknik 10km			
Torsdag	18. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 5x (5 on/5 off)min T32 8-10 km teknik + Styrketræning			
Fredag	19. jul		Mobilitet/Svømning/ 40-60 min			
Lørdag	20. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 2x (6 on/2 off)km eventuelt fællesstart på nr. 2 T24-32 78, 88% 8-10km Teknik/Let roning Mobilitet			
Søndag	21. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 4x (1000m on/1000m off) Hop 4x ((7x (1min on/1min off))/5min) T30-32			