

Træningsprogram uge 30 - 22-07-2024 - 28-07-2024

Uge 30	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag	22. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 2x ((4/(2750+500m+500m+250m)/km/3min) Teknik/Kvalitet 20km T20-18-16-57 S = 74% (1:45), 100%(1:23)			Helkrops udstrækning Baglår
			12 km Teknik			
Tirsdag	23. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min (10/2 + 9/2 + 8/2 + 7/ 2 + 6/2 + 5/2 + 4/2 + 3/2 + 2/2 + 1)min 20km T30 S = 86% (1:35)			
			8-10 km teknik + Styrketræning			
Onsdag	24. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 3x (30/2)min			
			Teknik 10km			
Torsdag	25. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 5x (4 on/5 off)min 18km T30 S = 90% (1:31)			
			8-10 km teknik + Styrketræning			
Fredag	26. jul		Mobilitet/Svømning/ 40-60 min			
Lørdag	27. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 4x (1000m on/1000m off 18km T37 S = 100% (1:23)			
			12 km inkl. 5x 250m T45 S = 110% (1:15)			
Søndag	28. jul		Cykel 60min evt. Til/Fra træning 30 + 30min 2x (10+7+3)/10min T24-26-28 S = 82-84-86 (1:38-1:36-1:35) Hop 4x ((7x (1min on/1min off))/5min)			