

Træningsprogram uge 33 - 12-08-2024 - 18-08-2024

Uge 30	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag						<a href="#">Helkrops udstrækning</a> <a href="#">Baglår</a>
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag 15 Aug.			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min 4km Teknik/Opvarmning 10x 250m			
Fredag 16 Aug.						
Lørdag 17 Aug.			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min 4-5km Teknik/Opvarmning 7x (3 on/6 off)min T32 Hop 4x ((4x (1min on/1min off))/5min)			
Søndag 18 Aug.			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min 4km Teknik/Opvarmning 8x (500m/3min) T37 Mobilitet/Udstrækning/Yoga			