

Træningsprogram uge 36 - 02-09-2024 - 08-09-2024

Uge 36	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag	02. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 3x 4km (2+1,5+0,5) T22-20-18 74% 14-16km	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 3x 4km (2+1,5+0,5) T22-20-18 74% 14-16km	Cykel evt. Til/Fra træning 30min Mobilitet 2-3 øvelser 3x 3km (1,5+1+0,5) T20-18-16 12km	Mobilitet 4-5km Teknik/Opvarmning 3x(500/5min) 10km	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag	03. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state	Morgentræning Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state	Morgentræning Mobilitet Steady / Teknik		
Onsdag	04. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4km Teknik/Opvarmning 6x 500m/500m 14km Mobilitet / Udstrækning	Cykel evt. Til/Fra træning 30 Mobilitet 2-3 øvelser 4km Teknik/Opvarmning 6x 500m/500m 14km Mobilitet / Udstrækning	Mobilitet 4km Teknik/Opvarmning 4x 500m/500m 10km	Mobilitet 3-4km Teknik/Opvarmning 4x (500m/5min) 10km	
Torsdag	05. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state	Morgentræning Cykel evt. Til/Fra træning 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state			
Fredag	06. Sep		Fri			
Lørdag	07. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 4x ((2+1+1)/4)min T28-30-32 Let roning 10-12km Udstrækning 3-4 øvelser	Cykel evt. Til/Fra træning 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 4x ((2+1+1)/4)min T28-30-32 Let roning 10-12km Udstrækning 3-4 øvelser	Mobilitet 2-3 øvelser 5km Teknik/Opvarmning 250/250 500/500 + 750/750 + 750/750 + 500/500 + 250/250		
Søndag	08. Sep	Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 5km Teknik/Opvarmning 250/250 + 500/500 + 750/750 + 1k/1k + 1k/1k + 750/750 + 500/...	Cykel evt. Til/Fra træning 30min Mobilitet 2-3 øvelser 5km Teknik/Opvarmning 250/250 + 500/500 + 750/750 + 1k/1k + 1k/1k + 750/750 + 500/...			