

Uge 38-2014									
Senior D									
Junior A	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag	1	2+2+2+2 km	20-22-24-26		16				
Tirsdag	1	60 min St.st	18-22		18				
Onsdag	1	alternativt					40 min bevægelse		
Torsdag	1	3*(2+2+2)	24-26-28	6ø					
Fredag									
Lørdag	1	40 min St.st	18-22		18				
Søndag	1	alternativt					40 min bevægelse		

Jun B	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag	1	2+2+2+2 km	20-22-24-26		16				Med start
Tirsdag	1	60 min St.st	18-22		18				Teknik øvelser!
Onsdag	1	alternativt					40 min bevægelse		
Torsdag	1	3*(2+2+2)	24-26-28	6					
Fredag									
Lørdag	1	40 min St.st	18-22		18				
Søndag	1	alternativt					40 min bevægelse		

Jun C	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag									
Tirsdag	1	10*30 sek	maks	2					Med start
Onsdag									
Torsdag	1	5*(15 tag)	maks	4	10				Starter
Fredag									
Lørdag	1	Længstræk			10				
Søndag									
Masters	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag	1	2+2+2+2 km	20-22-24-26		16				Med start
Tirsdag									
onsdag	1	3*(2+2+2)	24-26-28	6					Teknik øvelser!
Torsdag									
Fredag									
Lørdag	1	40 min St.st	18-22		18				
Søndag	1	alternativt							30 min bevægelse

Uge 39-2014									
Senior B									
Junior A	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag	1	4*250m	maks	8					
Tirsdag	1	3*(9+5+1)min	20-22-28	5	14				
Onsdag	1	alternativt					40 min bevægelse		
Torsdag	1	2*1000	maks	8					
Fredag									
Lørdag	1	60 min St.st	18-22		18				
Søndag	1	alternativt					40 min bevægelse		
Jun B	Antal pas	Program	Tempo	Pause	KM	Tid	Alternativt	Styrke	Kommentar
Mandag	1	4*250m	maks	8					
Tirsdag	1	3*(9+5+1)min	20-22-28	5	14				
Onsdag									
Torsdag	1	2*1000	maks	8					Starter
Fredag									
Lørdag	1	60 min St.st	18-22		18				
Søndag	1	alternativt					40 min bevægelse		

