

<b>Dag</b>	<b>Program</b>	<b>Note</b>
<b>1. mandag</b>	3x10 min p. 3	tempo 22. Fokus på at ikke give den max gas. Skal kunne sidde med overskud. Så 80%
<b>1. onsdag</b>	4x6 min p. 3 min	24-26-28 i 3-2-1. Den klassiske. Max gas.
<b>1. lørdag</b>	4x7 min p. 3	2-2-2-1 i 22-24-26-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.
<b>2. mandag</b>	3x11 min p. 3	3-2-1-2-3 22-24-26-24-22
<b>2. onsdag</b>	5x5 min p 2	4-1 i 22 og 26. Fokus på ben.
<b>2. lørdag</b>		
<b>3. mandag</b>	3x9 p. 3	3-3-3 24-26-28
<b>3. onsdag</b>	6x4 min p. 3	24-28. 2 min i hver. All out i 2 min.
<b>3. lørdag</b>	4x7 min p. 3	2-2-2-1 i 22-24-26-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.
<b>4. mandag</b>	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30
<b>4. onsdag</b>	4x7 min p. 3	2-2-2-1 i 22-24-26-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.
<b>4. lørdag</b>	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30
<b>5. mandag</b>	4x8 min p. 3	2-2-2-2 22-24-26-28
<b>5. onsdag</b>	4x6 min p. 3	24-26. 2 min i 24 og 4 min i 26. Fokus på at øge kadance ud over "det føles dejligt"
<b>5. lørdag</b>	3x11 min p. 3	3-2-1-2-3 22-24-26-24-22

Note: Onsdag træning og program er lavet efter at kunne deles op i 3 hold.  
Bliver det nødvendigt at dele op i 2 hold så ville det være bedre at sende det ene hold ind og løfte jern i 30 min og så skifte  
Eller lave noget aktivt i vente tiden. F.eks core øvelser.

**Skaler**

4x10 i januar og 4x12 i marts.

Bliver til 5x6 i januar og 6x6 i marts

5x7 i januar og 6x7 i marts

4x11 i januar

6x5 i januar og 7x5 i marts

4x9 i januar

26-30 i januar og 7x4 i marts

5x7 i januar og 6x7 i marts

4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts

5x7 i januar og 6x7 i marts

4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts

5x8 i januar

5x6 i januar og 6x6 i marts.

4x11 i januar