

Dag	Program	Note	Skaler
1. mandag	4x10 min p. 3	tempo 22. Fokus på at ikke give den max gas. Skal kunne sidde med overskud. Så 80%	5x10 i januar og 4x12 i marts.
1. onsdag	4x6 min p. 3 min	24-26-28 i 3-2-1. Den klassiske. Max gas.	Bliver til 5x6 i januar og 6x6 i marts
1. lørdag	4x7 min p. 3	4-2-1 p 3. 22-24-28, 24-26-30, 22-24-28, 24-26-30	5x7 i januar og 6x7 i marts
2. mandag	3x11 min p. 3	3-2-1-2-3 22-24-26-24-22	4x11 i januar
2. onsdag	5x5 min p 2	4-1 i 22 og 26. Fokus på ben.	6x5 i januar og 7x5 i marts
2. lørdag	2x15 p 5	5-4-3-2-1. 24-26-28-30. Pause 2 min efter 24, 26. 1 min efter 28. Kør programmet to gange med 5 min pause.	
3. mandag	3x13 min p. 4	5-3-2-1-2 22-24-26-28-26	4x13 i januar
3. onsdag	6x4 min p. 3	24-28. 2 min i hver. All out i 2 min.	26-30 i januar og 7x4 i marts
3. lørdag	4x7 min p. 3	4-2-1 i 22-24-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.	5x7 i januar og 6x7 i marts
4. mandag	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30	4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts
4. onsdag	4x7 min p. 3	2-2-2-1 i 22-24-26-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.	5x7 i januar og 6x7 i marts
4. lørdag	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30	4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts
5. mandag	4x8 min p. 3	2-2-2-2 22-24-26-28	5x8 i januar
5. onsdag	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"	5x6 i januar og 6x6 i marts.
5. lørdag	Fri leg.	Fri leg.	Fri leg

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.