

Træningsprogram uge 14 - 2/4 - 8/4

Uge 14	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag		Fri	Fri	Fri
2. Apr	B			
	D			
Tirsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
3. Apr				
	B	10x2' / 2' T24 Max tryk på ben 12-15km	30' løb + 5 intervaller start 5' 18x12hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag	B	5x4'/5' T32 + 30' T20 15-20km	5 x 3'/3' T30 + 20' T20	5 x 3'/90" T32 + 15' T20
4. Apr				
	S	20min core-programmet 10x12 høje hop	20min core-programmet + 15 kolbøtter	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
5. Apr		Lægården: roning 3 x 8' T24	Lægården: roning 3 x 8' T24	
	D	60' cykling <- TC,Magnus,Nichlas		
Fredag				
6. Apr	D	Roning eller cirkeltræning	Roning eller cirkeltræning	Roning eller cirkeltræning
	S	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D-B	3 x 4km/1km T18/20/22 20km	3x(8'+4'+3')/4' T20-22-24 15-20km	3x(6'+4'+2')/4' T20-22-24 12-15km
7. Apr				
	B	5km MEGET hård st.st T24 10km	Hvis Oscar er i Holstebro ror de dette	
		U23 2 x 3km T24	5km MEGET hård st.st T24 10km	
Søndag	B	2x6km T frit/24 20-22km	10km st.st./teknik 10km	Fri
8. Apr				
	S	Teknik 10-12km	Fri	Fri
		Vægttræning		

Træningsprogram uge 15 - 9/4 - 15/4

Uge 15	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
9. Apr	B-D	12x1'30" T32 + 30' T20 17-20km	10x1'30" T32 + 20' T20 12-15km	10x1'30" T32 + 20' T20 10-12km
				U15 Styrkeprogram 1
Tirsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
10. Apr				
	D	7 x (6'+1')/3' T20/24 20km	5 x (6'+1')/3' T20/24 15km	ro/løb/cykel 45'
Onsdag	B	6x3,5'/3' T32-34 15-20km	6x3,5'/3' T32-34 12-15km	4 x 3,5'/3' T30 10-12km
11. Apr				
	S	20min core-programmet 3x12 høje hop	20min core-programmet 3x12 høje hop	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
12. Apr				
	D	(45' st.st. T20)		
Fredag				
13. Apr	D-C	3 x 12'/3' T24 15km	3 x 8'/3' T24 12-15km	4 x 6'/3' T24 10-12km
	S	20min core-programmet 3x12 høje hop		
Lørdag	B	4 x 1500m T32-34 20km	3 x 1500m T32-34 15km	3 x 1500m T32-34 15km
14. Apr				U15 Styrkeprogram 3
	D	2 x (10'+7'+3') T20-22-24 + teknik 15km		
Søndag	B	4 x (4'+2')/6' T32-34 17-20km	40' st.st. + teknik 15km	
15. Apr				
	S	40' st.st. + teknik 15km		

Træningsprogram uge 16 - 16/4 - 22/4

Uge 16	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
16. Apr	B	14x1'30" T32 + 30' T20 17-20km	10x1'30" T32 + 20' T20 12-15km	10x1'30" T32 + 20' T20 10-12km
				U15 Styrkeprogram 1
Tirsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
17. Apr				
	D	7 x (5'+2')/3' T20/24 20km	5 x (6'+1')/3' T20/24 15km	ro/løb/cykel 45'
Onsdag	B	6x4'3' T32-34 15-20km	5x4'3' T32-34 15km	8x2'2' T32-34 15km
18. Apr				
	S	20min core-programmet 3x12 høje hop	20min core-programmet 3x12 høje hop	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
19. Apr				
	D	(45' st.st. T20)		
Fredag				
20. Apr	D-C	3 x 12'3' T24 15km	3 x 8'3' T24 12-15km	4 x 6'3' T24 10-12km
	S	20min core-programmet 3x12 høje hop		
Lørdag	B	6km T frit 17-20km	6km T frit 17-20km	6km T frit 20-22km
21. Apr				U15 Styrkeprogram 3
	D	2 x (10'+7'+3') T20-22-24 + teknik 15km		
Søndag	B	4 x (4'+2')/6' T32-34 15-17km	Teknik	
22. Apr				
	S	40' st.st. + teknik 15km		

Træningsprogram uge 17 - 23/4 - 29/4

Uge 17	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
23. Apr	B-D	14x1'30" T32 + 30' T20 17-20km	10x1'30" T32 + 20' T20 12-15km	10x1'30" T32 + 20' T20 10-12km
	B			
Tirsdag	D	Morgentræning 60' + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
24. Apr				
	D-A			
Onsdag	B	2x4'3' T32-34 10-15km	2x4'3' T32-34 10-15km	8x2'2' T32-34 15km
25. Apr				
		20min core-programmet	20min core-programmet	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	D	Morgentræning AFLYST	Morgentræning AFLYST	Morgentræning AFLYST
26. Apr				
	D-A			
Fredag	B			
27. Apr				
	D	4 x 250m MAX 5-8km	4 x 250m MAX 5-8km	St.st. + Teknik 10km
		Bådpakning	Bådpakning	
Lørdag	B	Tilrigning og 4x45' T34 6-8km	Tilrigning og 4x45' T34 6-8km	2 x 500m + 2 x 250m 10-12km
28. Apr				U15 Styrkeprogram 3
	B	Odense Langdistance 6km 16km	Odense Langdistance 6km 16km	
		Bådprøvning 2x45' T36 6km	Bådprøvning 2x45' T36 6km	
Søndag		Odense Langdistance 6km 16km	Odense Langdistance 6km 16km	
29. Apr				
	S	Styrketræning		