

Træningsprogram uge 19 - 7/5 - 13/5

Uge 19	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
7. May	B	6'6'+5'5'+4'4'+3'3'+2'2'+1' T 32-32-34-34-36-38 15km	6'6'+5'5'+4'4'+3'3'+2'2'+1' T 32-32-34-34-36-38 15km	5'5'+4'4'+3'3'+2'2'+1' T 32-32-34-34-36 15km	4'4'+3'3'+2'2'+1' T 32-32-34-34 10-12km
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
8. May	D	3x(12'+6'+2')/5' T:22/24/26 18km	3x(12'+6'+2')/5' T:22/24/26 18km		
Onsdag					
9. May	S	Samling i Holstebro	Samling i Holstebro	4 x 8'4' T20/22/24/24 15km	3 x 8'4' T22/24/24 12km
	D	4 x 12' T22 20km	4 x 12' T22		
Torsdag	D	4 x 12' T20/28/22/28 20km	4 x 12' T20/28/22/28 20km	4 x 6' T20/28/22/28 15km	4 x 6' T20/28/22/28 12km
10. May	D	3 x (7'+5'+3')/4' T20-22-24 15km	3 x (7'+5'+3')/4' T20-22-24 15km	Teknik	Teknik
Fredag	D	3 x 20' T20 20km	3 x 20' T20 20km	Teknik	Teknik
11. May	B	4 x 1000m † 15km	4 x 1000m † 15km	2 x 1000m † + 2 x 500m	4 x 500m
Lørdag	D	5 x 8'4' T22 15-20km	5 x 8'4' T22 15-20km	5 x 8'4' T22 15-20km	3 x 8'4' T22 12-15km
12. May	B	2 x 1500m 15km	2 x 1500m 15km	Teknik	Teknik
Søndag	B	4 x 1000m † 15km	4 x 1000m † 15km	2 x 1000m † + 2 x 500m	2 x 500m + starter
13. May	A	8 x 1'30" 10-15km	Teknik 10km + vægttræning		

Træningsprogram uge 20 - 14/5 - 20/5

Uge 20	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
14. May	D	4 x 18'/5' T20 15-20km	3 x 18'/5' T20 15-20km	10-20 starter + 2 x 250m	10-20 starter + 2 x 250m
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
15. May					
	B	2x10' T30 + 2x20' T18 18km	2x10' T30 + 2x20' T18 18km	2x5' T30 + 2x15' T18 12-15km	Teknik + starter
Onsdag					
16. May					
	A-B	3 x 1000m † 15km	3 x 1000m † 15km	3 x 1000m †	3 x 500m
		Pakke bådtrailer	Pakke bådtrailer	Pakke bådtrailer	Pakke bådtrailer
Torsdag	B	Ingen morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
17. May					
	D	Fri			
Fredag					
18. May	D-C				
	S	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1x250m
Lørdag	B	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta
19. May					
	D		16km st.st.		
Søndag	B	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta
20. May					
	S				

Træningsprogram uge 21 - 21/5 - 27/5

Uge 21	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag			Rigge både til	Rigge både til	Rigge både til
21. May	D	3 x 20'/5' T20 20km	2 x 20'/5' T20 15km	10km st.st.	5-10km st.st.
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
22. May					
	B	4x5' T34 (T32 i 2- og 1x) 15km	2x10' T30 + 2x20' T18 18km	2x5' T30 + 2x15' T18 12-15km	Teknik + starter
Onsdag					
23. May					
	A-B	4x6'/4' T32 15km	3 x 1000m 15km Pakke bådtrailer	4 x 6' T26-28 15km	4 x 6' T26 10-12km
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Ingen morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
24. May					
	D				
Fredag					
25. May					
	D	3 x 20'/5' T20 20km	Prøve Vand 500m + 250m		
Lørdag	B	3 x 1500m/1500m 15km		2 x 1000m + 2 x 500m 15km	Thorsminde vandsports weekend
26. May					
	D	3 x 3500m/500m T18 20km	U19 EM		Thorsminde vandsports weekend
Søndag	B	2 x 1500m/1500m 15km		1x1500m + 1x1000m 12-15km	Thorsminde vandsports weekend
27. May					
	D	st.st. Teknik 15km	U19 EM		
		Vægttræning			

Træningsprogram uge 22 - 28/5 - 3/6

Uge 22	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				10 x 3'/2' T22/28 12-15km	6 x 3'/2' T22/28 10-12km
28. May	B-D	3 x 20'/5' T20 20km	Fri		
Tirsdag	D	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
29. May	B	4x5' T34 (T32 i 2- og 1x) 15km	4x5' T34 (T32 i 2- og 1x) 15km	3x5' T30 15km	
Onsdag	B	2 x 1500m/1500m 15km	2 x 1500m/1500m 15km	2 x 1500m/1500m 15km	3 x 8' T22/24/28 10-12km
30. May					
Torsdag	D	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning
31. May	D-A				
Fredag	B				
1. Jun	D	Prøve Vand 500m + 250m	Prøve Vand 500m + 250m	Prøve Vand 500m + 250m	
Lørdag	B				
2. Jun	B	Ratzeburg Regatta	Hamburg Regatta	Hamburg Regatta	2 x 500m + 2 x 250m 12km Haderslev bådholdene
Søndag					
3. Jun	S	Ratzeburg Regatta	Hamburg Regatta	Hamburg Regatta	