

Træningsprogram uge 5 - 29/1 - 4/2

Uge 5	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
29. Jan				
	D	60' Alternativ træning / Coretræning	40' Coretræning	40' Coretræning
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
30. Jan				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
31. Jan				
	B	10km st.st. på vandet + 2x8'/4' T28 ergo	10km st.st. på vandet	Slide roning
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
1. Feb		Lægården: roning / coretræning	Lægården: coretræning	
	D	(60' cykling)		
Fredag				
2. Feb	D	(60' cykling / 30' Ergo)		
	S	60' Cirkeltræning 45"/15"	60' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D-B	3x(11'+6'+3')/6' T18/20/22	15-20km	12km st.st.
3. Feb				
	D	Ingen Spinning	Ingen Spinning	
Søndag	D	15km st.st.	Fri	Fri
4. Feb				
	S	Vægttræning / Crossfit 90'	Fri	Fri

Træningsprogram uge 6 - 5/2 - 11/2

Uge 6	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
5. Feb		4 x 8' T20 på vandet 10km	4 x 8' T20 på vandet 10km	4 x 8' T20 på vandet 10km
	B-D	2 x 8' T22 på ergo 20min core-programmet	2 x 8' T22 på ergo 20min core-programmet	20min core-programmet
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
6. Feb				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 20x10hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 20x10hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
7. Feb				
	A	8gp - 8 x 2000m køres som stafet		
		30' T22	20min core-programmet	Styrke Program: 2
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning
8. Feb				
	D	(60' cykling) <- TC,Magnus,Nichlas 60' Vægttræning <- Kaare		
Fredag				
9. Feb	D			
	S	80' Cirkeltræning 45"/15"	80' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22 20km	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22 15-20km	2x(7'+3'+2')/6' T20/22/24 12km
10. Feb				Styrke Program 3
	C	Spinning 100'	Spinning 100'	
Søndag	D	4x(10'+5'+2')/5' T 20/22/24 20km	2x(10'+8'+2')/5' T 22/24/26 15km	Fri
11. Feb			el. 4 x (5'+4'+1')/3' T22/24/28 15km	
	S	Vægttræning / Crossfit 90'		
		Cykling <- Nichlas 90'		

Træningsprogram uge 7 - 12/2 - 18/2

Uge 7	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
12. Feb	B-D	5x8'/3' på vandet 15km 2x8'/3' i ergometer 20min core-programmet	3 X 6'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20	8 X 2,5' / 2' T32 Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 90' (ekstra runder)	Morgentræning + 20min core-programmet	Morgentræning + 20min core-programmet
13. Feb	B	30' løb + 5 intervaller start 5' (18+13x14)hop 20min core-programmet	30' løb + 5 intervaller start 5' (18+13x14)hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
14. Feb	D	2x(10'+6'+2')/5' på vandet T18-20-22 15km	2x(10'+6'+2')/5' på vandet T18-20-22 10km	1x(10'+6'+2')/5' på vandet T18-20-22 10km
	A	1x(10'+6'+2') i ergometer T20-22-24 20min core-programmet	20min core-programmet	20min core-programmet
Torsdag	S	Morgentræning 90' (ekstra runder)	Morgentræning + 20min core-programmet	Morgentræning
15. Feb				
Fredag	D	U23+SenA: 90min cykling el. 20km roning		
16. Feb	C	80' Cirkeltræning 45"/15"	80' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	A	3 x (10'+6'+4')/6' T18/20/22 20km	3 x (7'+4'+2')/6' T18/20/22 15km	3 x (6'+3'+1')/6' T20/22/26 10km
17. Feb	B	5km MEGET hård st.st T24 10km		Styrke Program 3 (fritaget hvis cirkel fredag)
Søndag	A	20'+15'+15'+10'+5'+5' T18-18-20-20-22-22 5min pause mellem hvert interval 20km	20'+15'+10'+5' T18-20-22-22 12-15km	Fri
18. Feb	S	Vægttræning / Crossfit 90' Cykling <- Nichlas 90'		

Træningsprogram uge 8 - 19/2 - 25/2

Uge 8	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
19. Feb	B-D	9 X 3'/90" T30 + 1 X 30' T20 12-15km	7 X 3'/90" T30 12-15km	5 X 3'/90" T30 10km
		Mindst 3 af dem i ergometer	2x20min-coreprogrammet	10x10tag med lodret åreblad
		20min core-programmet		Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
20. Feb				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 10x20hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag				
21. Feb	B-D	5x4'/5' T32 mindst 2 i ergometer 15km	5x4'/5' T32 mindst 2 i ergometer 12km	4x3'/5' T32 + Teknik 10km
		20min core-programmet	20min core-programmet	20min core-programmet
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	
22. Feb				
Fredag				
23. Feb				
	E	80' Cirkeltræning 45"/15"	80' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D	3(4) x (9'+5'+3')/4' T20/22/24 20-22km	3 x (7'+5'+3')/4' T20/22/24 20km	3 x (6'+4'+2')/4' T20/22/24 12km
24. Feb				Styrke Program 3 (fritaget hvis cirkel fredag)
	B	5km MEGET hård st.st T24 10km		
Søndag	D	3 x (8'+8'+8') / 5' T18/20/22 20km	2 x (8'+8'+8') / 5' T18/20/22 15km	Fri
25. Feb				
	S	Vægttræning / Crossfit 90'		
		Cykling <- Nichlas 90'		

Træningsprogram uge 9 - 26/2 - 4/3

Uge 9	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
26. Feb				
	A-B	6km ergo test T frit	6km ergo test T frit	6km ergo test T frit Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	
27. Feb				
	A	2km ergo test T frit	2km ergo test T frit	Ingen løbetræning
Onsdag				
28. Feb				
	A	3x100m + 1min test	3x100m + 1min test	3x100m + 1min test Styrke Program: 2 el. 1
Torsdag	S	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	
1. Mar				
	B	60' SLSM T frit test	40' SLSM T frit test	Fri
Fredag				
2. Mar				
	E	Fri	Fri	Fri
Lørdag	D	4x(8'+4'+2')/4' T20/22/24 20km	3x(8'+4'+2')/4' T20/22/24 15km	2x(8'+4'+2')/4' T20/22/24 10km
3. Mar				
	B	St.st / Teknik 10-20km		
Søndag	D	20'+15'+10'+5'+4'+3'+2' T20->32 18-20km	20'+15'+10'+5'+4'+3'+2' T20->32 18-20km	Fri
4. Mar				
		Vægttræning / Crossfit 90'		
		Cykling <- Nichlas 90'		