

Træningsprogram uge 27 - 2/7 - 8/7

Uge 27	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag	D	4 x 12'/5' T18/20/22/24 20km	50min St.st. 20km	50min St.st. 15km	2x500m + 2x250mT: kap 12km
2. Jul			10 Starter	10 Starter	10 Starter
	D	St.st. teknik 16km			
Tirsdag	D	8x6'/3' T22 20km	Styrketræning	Styrketræning	
3. Jul		Core træning			
	A	2x1250m + 750m T: kap 16km	2x1250m + 750m T: kap 15km	1250m + 750m T: kap 12km	
Onsdag	D	2 x (8'+4'+2')/5' T 20-22-24 16km	2 x (8'+4'+2')/5' T 20-22-24 15km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	500m + 2x250mT: kap 12km
4. Jul		10 Starter	10 Starter	10 Starter	
	B	5x5'/5' T32 16km			
Torsdag	A	2 x 500m + 2 x 250m 16km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	Læsse bådtrailer
5. Jul		10 Starter	5 Starter	5 Starter	
	D	St.st. 12km	Læsse bådtrailer	Læsse bådtrailer	
Fredag					
6. Jul					
	A	2 x 250m + 5 starter 12km	2 x 250m 8km	2 x 250m 8km	250m + 5 starter 4km
			5 Starter	5 Starter	
Lørdag	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
7. Jul					
		12km st.st. 10 starter			
Søndag	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
8. Jul					
	D				

Træningsprogram uge 28 - 9/7 - 15/7

Uge 28	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Baltic Cup ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag	D	6 x 8' st.st. 20km	5 x 8' st.st. 15km	3 x 10'/3' st.st. 12-15km	
9. Jul					
	A	Teknik + 4 x 500m T38 15km	10 x 30" / 4' T:max 15km	10 x 30" / 4' T:max 15km	8 x 30" / 4' T:max 12km
Tirsdag	D	4 x 12' / 3' Max pres på ben 16km	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
10. Jul					
	A	10 x 30" / 4' T:max 15km	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	3x(500m+500m+500m)/6' T28/30/34 15km	(Teknik) (8km)
Onsdag	B	3 x 1500m 15km	3 x 1500m	St.st. Teknik	Fri
11. Jul					
		Fri	5 x 7'/ banen ud T22 15km	2 x 1500m 12km	
Torsdag	B	3 x 1500m 15km	3 x 1500m 15km	Fri	Fri
12. Jul					
	A	7 x 40sek / 5' m.start 15km Coretræning	Styrketræning	4 x (5'+2')/banen ud T22/28 15km	
Fredag	B	4 x 5'/5' T34 15km	4 x 5'/5' T34 15km	4 x 5'/5' T32 15km	4 x 5'/5' T32 15km
13. Jul					
	D/A	St.st. 3x3' T:bane 15km (en pr. bane)	3 x 7'/ banen ud T28 15km	Styrketræning	
Lørdag	B	3 x 7'/ banen ud T28 15km	3 x 7'/ banen ud T28 15km	3 x 7'/ banen ud T28 12km	3 x 7'/ banen ud T28 12km
14. Jul					
		10 starter	U19M4- fri		
	D	St.st./teknik 10km	St.st./teknik 10km	Teknik 8-10km	
			U19M4- fri		
Søndag	A	3 x 1000m/500m . 15km	3 x 1000m/500m . 15km	7 x 40sek / 5' 12-15km	7 x 40sek / 5' 12-15km
15. Jul					
	D	5 x 7'/ banen ud T22 15km	St.st./teknik 10km	Fri	

Træningsprogram uge 29 - 16/7 - 22/7

Uge 29	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Baltic Cup ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag	B	4 x 6' / 4' T34 15-18km	4 x 6' / 4' T34 15-18km	4 x 6' / 4' T30 15-18km	
16. Jul					
	A	12 x 30"/90" m. start 10km Styrke + core træning	12 x 30"/90" m. start 10km	St.st./teknik/Fri 10km	8 x 30" / 4' T:max 12km
Tirsdag	B	2x1000m + 2x500m 15-18km	2x1000m + 2x500m 15-18km	Styrketræning	(Styrketræning om morgenen)
17. Jul					
		Fri	St.st./teknik 10km	St.st./teknik/Fri 10km	(Teknik) (8km)
Onsdag	D	7 x 7'/banen ud T22 20km Styrke + core træning	Styrketræning	5 x 7'/banen ud T22 15km	3 x 500m + 5 starter 12km
18. Jul					
	D	2x(10'+7'+3')/5' T22-24-28 15km	2x(10'+7'+3')/5' T22-24-28 15km	3 x 500m + 5 starter 12km	
Torsdag	B	2 x 1000m + 4 x 250m 15km	2 x 1000m + 4 x 250m 15km	Styrketræning	(Styrketræning om morgenen)
19. Jul					
	D	St.st./teknik 10km	Fri	Fri	
Fredag	B	6x3'/2' T 32 15km Styrke + core træning	6x3'/2' T 32 15km Coretræning	6x3'/2' T 32 15km	4 x 5'/5' T32 15km
20. Jul					
	A	7 x 1' / 5' m.start 15km	7 x 1' / 5' m.start 15km	7 x 1' / 5' m.start 15km	
Lørdag	B	4 x 1000m/500m . 15km	4 x 1000m/500m . 15km	3 x 1000m + 5 starter 12km	3 x 7' / banen ud T28 12km
21. Jul		Pakke både			
		Fri / Hjem fra træningslejr	Fri	Fri	
Søndag	D	Alternativ træning, cykel, core	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
22. Jul					
		Fri	3x(2'+1'+1'+1')/5' T22-24-28-30 12km	3x(2'+1'+1'+1')/5' T22-24-28-30 12km	

Træningsprogram uge 30 - 23/7 - 29/7

Uge 30	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Baltic Cup ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag 23. Jul		Rejsedag til Poznan	12 x 4'1/2' st.st. 20km	3 x 10'1/3' st.st. 12-15km	3 x 7'1/3' st.st. 10-12km
	D	5 x 8'1/3' st.st. 20km Fokus på benarbejdet	(2stk pr. bane)		
Tirsdag 24. Jul	S	Starttræning 10:30 - 12:00	Styrketræning	Styrketræning	Morgentræning
	B	2x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 16km	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	3x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 15km	(Teknik)
Onsdag 25. Jul		U23 Indledende løb	Afrejse til Mölln 12km st.st. + 4 x 40sek 16km		
Torsdag 26. Jul		U23 Opsamling	5 x 10'1/2' T22 16km St.st. 8km Styrketræning	Styrketræning	
Fredag 27. Jul		U23 Semi	3 x 1500m 16km St.st. + 10 starter 16km		
Lørdag 28. Jul		U23 M4+ finale	4 x 1000m 16km 4 x 30''/3' T bane 12km		
Søndag 29. Jul		U23 M4- finale	St.st. 20km St.st. 8km Styrketræning		

Træningsprogram uge 31 - 30/7 - 5/8

Uge 31	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag		Fri / Alternativ træning	5 x 7' ³ T22 12-15km		
30. Jul	B		Hjemrejse Mölln		
			Fri	4' ⁴ +3' ³ +2' ² +1' T28/30/32/34 12-15km	1 x 500m + 4 x 250m
Tirsdag	B	Fri / Alternativ træning	2 x 1500m 12km	2 x 1500m 12km	Styrketræning
31. Jul					
	A		12 x 30"/90" m. start 10km	10 x 30"/90" m. start 10km	10 x 30"/90" m. start 10km
Onsdag	B	Fri / Alternativ træning	3 x 1000m 15km	2 x 1000m 12km	
1. Aug					
			Fri		1 x 500m + 4 x 250m
Torsdag	S	Fri / Alternativ træning	5 x 4' T 20/22/24/26 15km	Styrketræning	Styrketræning
2. Aug					
	D		Fri		
Fredag		Fri / Alternativ træning	2 x 1500m 12km	Teknik	Teknik
3. Aug					
	D		St.st / teknik 10km	Fri	Fri
Lørdag	D	St.st. (4 uger til EM) 16km	2 x 1500m 12km	2 x 1000m 12km	3 x 500m 10km
4. Aug					Starttræning
	D	St.st. 4x1' ⁵ T36/bane 16km	Pakke båd	Starttræning 10km	
Søndag	D	St.st. 20km	Rejsedag	2 x 1000m 12km	3 x 500m 10km
5. Aug					Starttræning
	E	Teknik 12km		Teknik	

Træningsprogram uge 32 - 6/8 - 12/8

Uge 32	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag 6. Aug	D	4 x 12'4" T20 20km	Rejsedag til Racice		
	D	12 x 3'2" T20 20km Fokus på benarbejdet	3 x 6'3" st.st. 12km Fokus på benarbejdet	4'4"+3'3"+2'2"+1" T28/30/32/34 12-15km	1 x 500m + 4 x 250m
Tirsdag 7. Aug	B	5 x 5'5" T30 16km	1 x 750m + 1 x 500m	2 x 1500m 12km	Styrketræning
	D	Teknik 12km	St.st.	10 x 30"/90" m. start 10km	10 x 30"/90" m. start 10km
Onsdag 8. Aug			Starttræning 10:30 - 11:30	2 x 1000m 12km	
	D	4 x 12'4" T:18/20/22/24 16km	2 x 250m		1 x 500m + 4 x 250m
Torsdag 9. Aug	S	Styrketræning	U19 JM4- 10:24 indledende	Styrketræning	3 x 500m 10km
	D	3 x (10'+7'+3')/5' 16-20km			Starttræning
Fredag 10. Aug		Fri	1x500m + 1x250m	Teknik	3 x 500m 10km
	D	12 x 3'2" T20 20km Fokus på benarbejdet		Fri	Starttræning
Lørdag 11. Aug	B	5 x 5'5" T30 16km	U19 JM4- 11:34 semi A/B	2 x 1000m 12km	Årgangsmesterskaber
	D	St.st./teknik 12km		Starttræning 10km	
Søndag 12. Aug	B	3x(500m+500m+500m+500m) T:28-30-32-34 16km	U19 JM4- 12:10 finale	2 x 1000m 12km	Årgangsmesterskaber
	S	Styrketræning		Teknik	