

## Træningsprogram uge 36 - 3/9 - 9/9

Uge 36	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
3. Sep					
	D	3 x (10'+7'+3')/4' T20-22-28 18km	2 x (10'+7'+3')/4' T20-22-28 14km	2 x (10'+7'+3')/4' T20-22-28 14km	1 x (10'+7'+3')/4' T20-22-28 10km
					Teknik
Tirsdag	D	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
4. Sep					
	A	4 x (8+2/5min T 26-28 18km	3 x (8+2/5min T 26-28	5 x 4'/4' T28 12-14km	
Onsdag	D-A				
5. Sep					
	D	6 x (3'+1')/2' T28-32 18km	6 x (3'+1')/2' T28-32 15km	6 x (2'+1')/2' T28-32 15km	4 x (2'+1')/2' T28-30 15km
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
6. Sep				Lægården: 3x5' T22 10km	
	D	60-90min cykling	(Alternativ)		
Fredag					
7. Sep					
	D	3x(9+7+2)/5min T 22-24-26 18km	3x(9+7+2)/5min T 22-24-26 18km	3 x (9+7+2)/5min T 22-24-26	(Teknik) 8km
Lørdag	A	9 x 3min / 1,5min T30 20km	9 x 3min / 1,5min T30 15-18km	9 x 3min / 1,5min T30 15-18km	6 x 3min / 1,5min T30 12km
8. Sep					
	D	3 x (8'+5'+4')/5' T20-22-24 18km	2 x (8'+5'+4')/5' T20-22-24 14km	2 x (8'+5'+4')/5' T20-22-24 14km	
Søndag	D	4 x (3+2)/5min T30-34 18km	4 x (3+2)/5min T30-34 18km	4 x (3+2)/5min T30-34 18km	
9. Sep					
	D	Teknik 12-14km	Styrketræning	St.st. 12km	

## Træningsprogram uge 37 - 10/9 - 16/9

Uge 37	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag 10. Sep				Lægården: 2000m Test	
	D	3 x (6'+5'+4) / 5min T 22-24-26 20km	3 x (6'+5'+4) / 5min T 22-24-26 15km	2 x (6'+5'+4) / 5min T 22-24-26 12-15km	5 x 5'/3' T28/22/28/22/28 12km
Tirsdag 11. Sep	B	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
	A	2 x 7 x 30"/90" m. start 15km		3 x (2'+2'+2'+2'+1') /5min T24-26-28-30-32	
Onsdag 12. Sep	A	3 x 1000m 15km	4 x 10' / 4' T22 15km	1 x 1000m + 2 x 750m T:kap	1 x 1000 + 2 x 250m 8km
		Fri			
Torsdag 13. Sep	D	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning/styrketræning	Morgentræning
	D	60-90min cykling	(Alternativ)		
Fredag 14. Sep				5 x 8'/5' T20/22/24/26/28 15km	(Teknik) 8km
	A	2 x 1500m 12km	St.st. 15km		
Lørdag 15. Sep	D	2 x (20'+7'+3') 20-22-24 . 20km	7 x 3min / 1,5min T30 14km	7 x 3min / 1,5min T30 14km	
	D	St.st. 12km	3 x (10'+5'+3')/5' T18-20-24 20km	4 x 750m T kap 12km	Coretræning
Søndag 16. Sep	A	4 x 1000m 12-14km	St.st. 20km	8 x 30sek MAX p. 5min 15km	
	D	St.st. 20km	Styrketræning	Teknik 10km	

## Træningsprogram uge 38 - 17/9 - 23/9

Uge 38	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag 17. Sep				Lægården: 2000m Test. Kl 12:15	
	D	4 x 12'¼' T20-22      15-18km	5 x 8'¼' T20              15-18km	5 x 8'¼' T20              15-18km	4 x 5'¼' T20/22/24/26      10-12km
Tirsdag 18. Sep	S	Rolig morgentræning	Morgentræning	7*3min T30 / 90sek	Morgentræning
	B	3 x 5'5' T30              12-15km	St. st                      10-15km		
Onsdag 19. Sep	A	2 x 1000 + 2 x 250m      12-15km			
			5 x 4'¼' T30-32              15km	3 x (4'+4'+4') / 5' T24-26-28	3 x 6'¼' T28              12-15km
			Coretræning	Coretræning	Coretræning
Torsdag 20. Sep		Ingen morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
		Pakke trailer			
Fredag 21. Sep	B	500m .+ 250m              8-12km		4 x (2' +2' +2' +2') / 5'	(Teknik)                      8km
	A		stady state              10km	T 22/24/26/28	
Lørdag 22. Sep	B	<b>Testregatta</b>	7 x 3min / 1,5min T30      15-18km	2 x 1500m              12-15km	4 x 250m + 10 starter af 10 tag
					Coretræning              12km
			2 x (8'+5'+2')/5' T20-22-24      14km	8 x 40sek Tmax              12km	
Søndag 23. Sep	D	<b>Testregatta</b>	4 x (4+1)/5min T30-34      18km	1 x 1500m + 1 x 1000m      12km	(Teknik)                      8km
			Styrketræning	Teknik                      10km	

## Træningsprogram uge 39 - 24/9 - 30/9

Uge 39	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag 24. Sep	A	3 x 1000m 12-14km		Lægården: 2000m Test. Kl 12:15	
	A	12 x 30"/90" m. start 10km	5 x 8'/4' T20 15-18km	1 x 2000m	Coretræning
Tirsdag 25. Sep	A	Morgentræning Coretræning Bådpakning	Morgentræning St. st 10-15km	Rolig morgentræning 4 x 4min / 3min T30 Bådpakning	Morgentræning
Onsdag 26. Sep	D			1 x 1500m	
			5 x 4'/4' T30-32 15km Coretræning		3 x 3'/4' T30-32 15km Coretræning
Torsdag 27. Sep		Morgentræning	Morgentræning	Ingen morgentræning	Morgentræning
Fredag 28. Sep	B			Prøve vand 2x250m	(Teknik) 8km
	A	2 x 1500m 12km	stady state 10km		
Lørdag 29. Sep	B	2 x (20'+7'+3') 20-22-24 . 20km	10km på tid 15km	<b>Baltic Cup, Polen, Kruszwica</b>	5 x 500m 10-12km
		St.st. 12km	St.st. 15km	Coretræning	Coretræning
Søndag 30. Sep	D	3 x 1000m 12-14km	3 x (10'+5'+3')/5' T18-20-28 20km	<b>Baltic Cup, Polen, Kruszwica</b> Coretræning	1000m + 2 x 500m 10km
		St.st. 12km	St.st. 12km		

## Træningsprogram uge 40 - 1/10 - 7/10

Uge 40	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag					
1. Oct				Lægården: 8 x 3/2' T20 15km	Coretræning
	D	5 x 8/4' T20 15-18km	5 x 8/4' T20 15-18km	5 x 6/4' T20 15-18km	4 x 5/4' T20 10-12km
Tirsdag	S	Rolig morgentræning	Rolig morgentræning	Rolig morgentræning	Rolig morgentræning
2. Oct					
	A	3 x 750m 12km	3 x 750m 12km	3 x 750m 12km	
Onsdag					
3. Oct					
	A	1 x 1500m 10-12km	1 x 1500m 10-12km	1 x 1500m 10-12km	2 x 500m 10km
			Coretræning	Coretræning	Coretræning
Torsdag		Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning
4. Oct				Lægården FRI	
		Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning
Fredag					
5. Oct					
	A	500m + 250m 8km	500m + 250m 8km	250m + 250m 8km	2 x 250m 6km
Lørdag	B	<b>Danske Mesterskaber</b>	<b>Danske Mesterskaber</b>	<b>Danske Mesterskaber</b>	<b>Danske Mesterskaber</b>
6. Oct					
Søndag	D				
7. Oct					