

Træningsprogram uge 17 - 22/4 - 28/4

| Uge 17 | Hypertrofi gruppen | U23 (148-168km + ergo) | U19 (132-152km + ergo) | U17 (105km + ergo) | U15 (50-60km + ergo) |
|---------|--------------------------------------|---|---|---|---|
| Mandag | Hjemrejse og udpakning af bådtrailer | | | | |
| 22. Apr | | | | | |
| | | | | | 10km roning Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 23. Apr | | | | | |
| | -> | 7x(5'+2'+1')/3' T20/24/28 20km 5 x 14hop | 5x(5'+2'+1')/3' T20/24/28 20km 5 x 14hop | 5 x (4'+1'+1')/3' T20/24/28 15km 5 x 14hop | Frit |
| Onsdag | | | | | |
| 24. Apr | | | | | |
| | -> | 6x4'/3' T32-34 15-20km | 6x4'/3' T32-34 15-20km | 4x4'/3' T32-34 15km | T24-26-28-30 8-10km |
| | -> | Mindst en 4' i ergo | Mindst en 4' i ergo | Mindst en 4' i ergo | Vægtt. Pgr B + 5 x 14hop |
| Torsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 25. Apr | | | Lægården: 10km st.st. / Teknik | | |
| | | Alternativ træning 60-90' | <- Casper | Fri | Fri |
| Fredag | | | | | |
| 26. Apr | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km T20/22/24/28/30 | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km T20/22/24/28/30 | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 12km T20/22/24/28/30 | (2x(5'+4'+2'+1')) 12km T22/24/28/30 |
| Lørdag | -> | 4 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32 20km | 4 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32 17km | 3 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32 | 4 x 3' T24 + 3 x 250m m. start 10km |
| 27. Apr | -> | Teknik, Staty state 60'-80' | Teknik, Staty state 60'-80' | Teknik, Staty state 60'-80' | |
| Søndag | -> | 6x1000m/5min T26 20km | 6x1000m/5min T26 20km | 4x1000m/5min T26 15km | 4x500m/5min T26 10-12km |
| 28. Apr | | 5 x 14hop | 5 x 14hop | 5 x 14hop | |
| | -> | 10km teknik | 10km teknik | 10km teknik | |
| | | Vægttræning | Vægttræning | | |

Træningsprogram uge 18 - 29/4 - 5/5

| Uge 18 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Mandag | | | | | |
| 29. Apr | | 4x(3'+3'+3'+3'+3')/2' | 3x(3'+3'+3'+3'+3')/2' | 2x(3'+3'+3'+3'+3')/2' | 2x(2'+2'+2'+2'+2')/2' |
| | Vægttræning | T20/22/24/26/28 15km | T20/22/24/26/28 15km | T20/22/24/26/28 15km | Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop |
| | 45' (ergo/cykel/ski) | 30' cykel | | | |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 30. Apr | | | | | |
| | -> | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 15x10tag T28 10km | Ski/Cykel/Erg 6x5'/3' |
| | | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop |
| Onsdag | | 2x5'/3' T 6k-bane 10-15km | 2x5'/3' T 6k-bane 10-15km | 2x5'/3' T 6k-bane 15km | |
| 1. May | | | | | |
| | -> | 20min core-programmet | 20min core-programmet | 20min core-programmet | 10 x 2' / 2' T26/28 |
| | -> | | | | Vægtt. Pgr B + 5 x 14hop |
| Torsdag | Morgentræning AFLYST | Morgentræning AFLYST | Morgentræning AFLYST | Morgentræning AFLYST | |
| 2. May | | | | | |
| | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | St.st. 60'-100' | Fri | Fri | Fri |
| | | | | | |
| Fredag | | | | | |
| 3. May | | | | | |
| | Vægttræning | 4 x 250m MAX 5-8km | 4 x 250m MAX 5-8km | 4 x 250m MAX 5-8km | 4 x 250m MAX 5-8km |
| | | Bådpakning | Bådpakning | Bådpakning | |
| Lørdag | 4 x 6'/5' T24/26/28/30 . 15km | Tilrigning og 4x45' T34 6-8km | Tilrigning og 4x45' T34 6-8km | Tilrigning og 4x45' T34 6-8km | 2 x 500m + 2 x 250m 10-12km |
| 4. May | | | | | U15 Styrkeprogram 3 |
| | 3 x (5'+5'+5')/5' T20/22/24 15km | Odense Langdistance 6km | Odense Langdistance 6km | Odense Langdistance 6km | |
| | | Bådprøvning 2x45' T36 | Bådprøvning 2x45' T36 | Bådprøvning 2x45' T36 | |
| Søndag | 4 x 5'/5' T32 15km | Odense Langdistance 6km | Odense Langdistance 6km | Odense Langdistance 6km | |
| 5. May | | | | | |
| | Teknik 60'-80' 5-12km | Styrketræning | Styrketræning | | |
| | | | | | |

Træningsprogram uge 19 - 6/5 - 12/5

| Uge 19 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Mandag | | | | | |
| 6. May | | | | | |
| | Vægttræning | 2x1000m + 2x500m 15km | 2x1000m + 2x500m 15km | 1x1000m + 2x500m 12km | 3 x 500m 7-10km |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 7. May | | | | | |
| | -> | st.st. + 10 starter 20km | st.st. + 10 starter 15km | st.st. + 10 starter 12km | (teknik + starter) |
| Onsdag | | | | | |
| 8. May | | | | | |
| | -> | 1500m + 1000m + 500m 15km | 1500m + 1000m + 500m 15km | 1500m + 1000m + 500m 10km | 4 x 250m 7-10km Starter |
| Torsdag | Morgentræning reduceret | Morgentræning reduceret | Morgentræning reduceret | Morgentræning reduceret | |
| 9. May | | | | | |
| | Fri | st.st. 10 starter 10km | | | |
| Bådpakning kl 16:00 | | | | | |
| Fredag | | | | | |
| 10. May | | | | | |
| | -> | Prøve vand 1 x 500m + 1x250m | Prøve vand 1 x 500m + 1x250m | Prøve vand 1 x 500m + 1x250m | Prøve vand 1x250m |
| Lørdag | -> | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta |
| 11. May | | | 16km st.st. | | |
| Søndag | -> | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta | Copenhagen Regatta |
| 12. May | | | | | |

Træningsprogram uge 20 - 13/5 - 19/5

| Uge 20 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|--------------------|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Mandag | | | Ingen træning | | |
| 13. May | | | | | |
| | Vægttræning | 15km st.st. | 15km st.st. | 10km st.st. | 5-8km st.st. |
| Tirsdag | Vægttræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning |
| 14. May | | | | | Pigeroning: 5-10km teknik |
| | -> | 4 x (500+500+500+500)/ 5' | 4 x (500+500+500+500)/ 5' | | (Dreng: teknik: Lodret åreblad) |
| | | T24/26/28/30 15km | T24/26/28/30 15km | | |
| Onsdag | | | | | |
| 15. May | | | | | |
| | -> | Onsdagskaproning: 3x1000m eller 3x500m nærmere info følger | | | |
| | | | | | 3 x 10 TRX row + 6x16 hop |
| Torsdag | Vægttræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning |
| 16. May | | | Lægården: 10km teknik | | |
| | Fri | 10 x 1/2' T36 banetempo | | Fri | |
| Fredag | | | | | |
| 17. May | | | | | |
| | Vægttræning | 6 x (1+1+1+1+1) 18km | 6 x (1+1+1+1+1) 18km | 4 x (1+1+1+1+1) 12-14km | |
| | | T24/26/28/30/32 | T24/26/28/30/32 | T24/26/28/30/32 | |
| Lørdag | -> | 4 x 8/4' T20/22/24/26 15km | 4 x 8/4' T20/22/24/26 15km | 4 x 7/4' T20/22/24/26 15km | 4 x 4/4' T20/22/24/26 10km |
| 18. May | | | | | 6 x 16 hop |
| | -> | 4 x 4/3' T24 hårdt tryk | 4 x 4/3' T24 hårdt tryk | 4 x 4/3' T24 hårdt tryk | Fri |
| | | 5-8km teknik øvelser 15-18km | 5-8km teknik øvelser 15-18km | 5-8km teknik øvelser 15-18km | |
| Søndag | -> | 4 x (8'+2'+2')/5' T20/24/28 | 4 x (8'+2'+2')/5' T20/24/28 | 3 x (8'+2'+2')/5' T22/26/28 | (Teknik) |
| 19. May | | | | | |
| | Vægttræning | 4 x 8/4' T20/22/24/26 15km | 4 x 8/4' T20/22/24/26 15km | Fri | Fri |