

## Træningsprogram uge 22 - 27/5 - 2/6

| Uge 22  | Hypertrofi gruppen | U23                                     | U19   | U17   | U15                                     |
|---------|--------------------|---|---|---|---|
| Mandag  | Morgentræning      | Morgentræning                           | Morgentræning                               | Morgentræning                                 |   |
| 27. May |                    |   |   |   |   |
|         | ->                 | St.st (E) 15km                          | 5x(5'+2'+1')/3' T20/24/28 20km<br>5 x 14hop | 5 x (4'+1'+1')/3' T20/24/28 15km<br>5 x 14hop | 10km roning<br>Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop |
| Tirsdag | Morgentræning      | Morgentræning                           | Morgentræning                               | Morgentræning                                 |   |
| 28. May |                    |   |   |   |   |
|         | ->                 | 3 x 2km T28-30 (B)                      | 1500+1000+500m T frit 12km<br>5 x 14hop     | 1500+1000+500m T frit 12km<br>5 x 14hop       | Frit                                    |
| Onsdag  |                    |   |   |   |   |
| 29. May |                    | 4x4'/4' T30-32 (B) 15-20km              | 1 x 1500m                                   | 1 x 1000m                                     |   |
|         | ->                 | <b>Onsdagskaproning 2 x 500m</b>        |   |   |   |
|         | ->                 | 50' cykel (E)                           |   |   |   |
| Torsdag | Morgentræning      | Morgentræning                           | Morgentræning                               | Morgentræning                                 |   |
| 30. May |                    |   | Lægården: 5-10km Teknik                     |   |   |
|         |                    | Alternativ træning 60-90'               | BÅDPAKNING KL 16                            |   | Fri                                     |
| Fredag  |                    |   |   |   |   |
| 31. May |                    | 4 x (4'+4'+4')/4' T20/22/24 (D)<br>20km |   |   |   |
|         | Vægttræning        | St. st./Teknik (E) 16km                 |   |   | 6 x 20tag max 10km                      |
| Lørdag  | ->                 | 2 x 1500m T frit (A) 12-14km            | Hamburg regatta                             | Hamburg regatta                               | 1 x 500m + 3 x 250m . 10km              |
| 1. Jun  |                    |   |   |   |   |
|         | ->                 | 6 x 30" / 3' (An1) 12-4km               | Hamburg regatta                             | Hamburg regatta                               |   |
| Søndag  | ->                 | 1500+1000+500m(A) T frit 12k            | Hamburg regatta                             | Hamburg regatta                               | (3 x 500m 10-12km)                      |
| 2. Jun  |                    |   |   |   |   |
|         | ->                 | St.st (D) 12km                          | Hamburg regatta                             | Hamburg regatta                               |   |