

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 5 x 14hop	5 x (4'+1'+1')/3' T20/24/28 15km 5 x 14hop	10km roning 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 5 x 14hop	1500+1000+500m T frit 12km 5 x 14hop	Frit
Onsdag					
29. May		4x4'/4' T30-32 (B) 15-20km	1 x 1500m	1 x 1000m	
	->	Onsdagskaproning 2 x 500m			
	->	50' cykel (E)			
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
30. May					
		Alternativ træning 60-90'	Lægården: 5-10km Teknik BÅDPAKNING KL 16		Fri
Fredag					
31. May		4 x (4'+4'+4')/4' T20/22/24 (D) 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	

Træningsprogram uge 23 - 3/6 - 9/6

Uge 23	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
3. Jun					
	Vægttræning	St.st. / Teknik 15km	St.st. / Teknik 12-15km	St.st. / Teknik 10-12km	Teknik + 7 starter af 20tag
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
4. Jun					
	->	1500m max 12km	5 x (2'+2'+2'+1')/4' T20->26 15km	5 x (2'+2'+2'+1')/4' T20->26 15km	3 x (2'+2'+2'+1')/4' T20->26 10km
Onsdag					
5. Jun			10km st.st.		
	->	4. Onsdagskaperoning 2 x 500m			
		50' St.st / cykel			Ingen vægttræning
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning deload	Morgentræning	Morgentræning	
6. Jun					
		Trailerpakning Ratzeburg 40' Cykling	Casper: 12km roning el. 30km cykling	Trailerpakning Haderslev	Trailerpakning Haderslev
Fredag					
7. Jun					
	->	st.st. + 250m bane og 2 starter	5 x 2km / 4' T20 15km	Prøve vand	Prøve vand
Lørdag	->	Ratzeburg regatta	4 x (4'+3'+2'+1') T22->28 15km	Haderslev regatta	Haderslev regatta
8. Jun					
	->	Ratzeburg regatta	St.st./teknik 90' 10-15km	Haderslev regatta	Haderslev regatta
Søndag	->	Ratzeburg regatta	8 x 1000m/300m T24 15-20km	Haderslev regatta	Haderslev regatta
9. Jun					
	Vægttræning	Ratzeburg regatta	Teknik hvis fladt vand ellers vægttræning	Haderslev regatta	Haderslev regatta

Træningsprogram uge 24 - 10/6 - 16/6

Uge 24	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag			St.st. 15km		
10. Jun					
	Vægttræning	St.st. 10-15km	St.st. 15km		3 x 500m 7-10km
		Evt. alt. træning i 60'			
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
11. Jun					
	->	2 x 4km/5' T26 15km	2 x 4km/5' T26 15km	2 x 4km/5' T26 15km	(teknik + starter)
Onsdag		st.st. 15km			
12. Jun		45' cykel			
	->	st.st. 15km + 45' cykel	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T20->26	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T20->26	3 x (3'+2'+1')/5' T22->26
		5. Onsdagskaproning 2 x 500m			
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
13. Jun		60' Cykel	<- Casper		
	Fri	12 x 40"/2' 15km	8 x 40"/2' 10km		Fri
Fredag		3x(4'+4'+4'+4')/4' T18->24 20km			
14. Jun					
	Vægttræning	St.st 12km	3x(4'+4'+4'+4')/4' T18->24 20km	3x(4'+4'+4'+4')/4' T18->24 20km	3x(2'+2'+2'+2')/4' T18->24 10km
		Cykel 60'			
Lørdag	->	4 x 2km/2km T26 20km	3 x 2km/2km T26 20km	3 x 2km/2km T26 15km	4 x 250m 10-12km
15. Jun					
		St.st./teknik 15km	St.st./teknik 15km	Teknik 80'	
		60' Cykel			
Søndag	->	6 x 4'/4' T28 20km	4 x 4'/4' T28 20km	4 x 4'/4' T28 20km	Frit
16. Jun					
	->	Vægttræning	Teknik 80'	Fri	

Træningsprogram uge 25 - 17/6 - 23/6

Uge 25	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 VM + Coupe	U23 + U19	U17	U15
Mandag					
17. Jun					Steady State 5km
	Vægttræning	Steady State 15-20km	Steady State 15-20km	Steady State 10km	Teknik + 5 starter á 20tag 5km
				Teknik + 5 starter á 20tag 5km	3x10 træk + 7x14hop
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
18. Jun					Pigeroning: 5-10km
	->		4 x (500+500+500+500)/ 5'	4 x (500+500+500+500)/ 5'	(Dreng: teknik: Lodret åreblad)
		8 x 40"/2' med reb 12km	T24/26/28/30 15km	T24/26/28/30 15km	
Onsdag		Steady state 15km			
19. Jun		Coretræning 30'	2 x 1000m kap	1 x 1000m kap	5km + 5 Starter á 10tag
	->	6. Onsdagskaproning: 2x500m			
		3x2km T28 15km			3 x 10 TRX row + 7x14 hop
Torsdag	Vægttræning	Steady State 15km	Morgentræning	Morgentræning	
20. Jun		10 x 1' hvor trykke skal 3" ned			
	Fri	St.st. 10km + 5km teknik	<- Marcus	Fri	Fri
		Vægttræning			
Fredag		U23: 4 x 1000m/ 5' T34 14km			
21. Jun					
	Vægttræning	10 x 40"/3' T40-42 14km	10 x 40"/3' T40-42 14km	10 x 40"/3' T40-42 14km	(2x1000m + 2x500m T26)
Lørdag	->	St.st. 20km	5x5'/5' T28 15-20km	3x5'/5' T28 15km	3 x (1'+1'+1'+1')/4' 10km
22. Jun					T22->28 + 5 starter
	->	3 x 3,5km/1,5km T26 20km	St.st./teknik 12km	St.st./teknik 12km	
Søndag	->	St.st. / Teknik 15km	4 x 4'/6' 15-20km	4 x 4'/6' 15km	(teknik og starter)
23. Jun					
	Vægttræning	Vægttræning	St.st. eller vægttræning	Fri	