

## 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.		
	->	<b>4. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>			
		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