

## Træningsprogram uge 27 - 1/7 - 7/7

Uge 27	U23	U19	U17	U15
Mandag	St.st. / Teknik 15km			3 x 250m
1. Jul				
	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km
Tirsdag	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	2x500m + starttræning
2. Jul				
	Styrketræning 12km	Styrketræning 15km	Styrketræning 15km	Teknik 5km 10 Starter 5km
Onsdag	4 x 8/4' T22 15km	4 x 8/4' T22 15km	3 x 8/4' T22 12km	2x500m + starttræning
3. Jul				
<b>7. Onsdagskaproning 2 x 500m</b>				
Torsdag	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km
4. Jul				
	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø
Fredag				
5. Jul				
	Prøve vand	Prøve vand	Prøve vand	Prøve vand
Lørdag	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
6. Jul				
	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
Søndag	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
7. Jul				
	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta