

## Træningsprogram uge 32 - 5/8 - 11/8

Uge 32	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + BC roere	U17	U15
Mandag				500m + 3 x 250m    12km	500m + 3 x 250m    12km	500m + 3 x 250m    10km
5. Aug						
		-->	5x5'/5' T28	Starter, teknik    10km	Starter, teknik    10km	Starter    5-10km
Tirsdag		Vægttræning	Vægttræning	6 x 4'/3' T28    15km	6 x 4'/3' T28    15km	2x500m + 2x250    8km
6. Aug						
		-->	3 x 12'/5' T24 Cykel 40'	2 x 1000m    10km	Starter, teknik    10km	Starter, teknik    5-10km
Onsdag		-->	Fri	Steady state    12-15km	2 x 1000m    12km	2x500m + 2x250    8km
7. Aug						
		-->	4 x 4'/ T32	2 x 250m	Starter, teknik    10km	Starter, teknik    5-10km
Torsdag		-->	Vægttræning	3 x 500m	3 x 500m	Fri
8. Aug						
		-->	60' Steady state	Starter, teknik    10km	Fri	
Fredag		-->	2 x 250m / 10'    10km	2 x 250m / 10'    10km	2 x 250m / 10'    10km	Fri
9. Aug						
Lørdag		Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber
10. Aug						
Søndag		Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta
11. Aug						