

Træningsprogram uge 32 - 5/8 - 11/8

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

Træningsprogram uge 33 - 12/8 - 18/8

Uge 33	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U15
Mandag 12. Aug					
		Styrketræning	4 x 12'/4' T22	4 x 12'/4' T22	4 x 6'/4' T22 8km Styrketræning pgr 1
Tirsdag 13. Aug			Ingen morgentræning. Starter i næste uge	Ingen morgentræning. Starter i næste uge	(3 x 5'/5' T26 10km)
		-->	5 x 5'/5' T30 15km	5 x 5'/5' T30 15km	
Onsdag 14. Aug		-->			
		-->	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	3x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 15km	3 x (1'+1'+1'+1')/ 4' T26-32 10km Styrketræning pgr 2
Torsdag 15. Aug			Ingen morgentræning. Starter i næste uge	Ingen morgentræning. Starter i næste uge	
		Styrketræning	60' selvvalgt træning	Fri	Fri
Fredag 16. Aug		-->			
			Stady state / teknik 15-20km	Stady state / teknik 12km	(Stady state / teknik 10km)
Lørdag 17. Aug			4 x 8' T28 15km	3 x 1000m + 1 x 500m kap 15km	4 x (3'+2'+1')/4' T22-26-30 10km 8x10 hop + 4x10 (ryg/mave bøj)
		Styrketræning	Teknik 10km	Teknik 10km	5 kropshævninger
Søndag 18. Aug			4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	2 x 1500m + 1 x 500m 15km	(Steady state 10km)
			Core øvelser	Core øvelser	

Træningsprogram uge 34 - 19/8 - 25/8

Uge 34	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U15
Mandag					
19. Aug				Lægården: St.st. 10-12km	5 x 5'/3' T28/22/28/22/28 10km
		Styrketræning	7 x 7'/3' T22 20km	3 x 12'/3' T24 15km	Vægttræning: Prg I
Tirsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
20. Aug		-->	5 x 4'/5' T30 15km	8 x 40" / 5' 12-15km	
Onsdag			42195m ergBike		
21. Aug					4 x (250m+250m+250m+250m)/4' 10km
		-->	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	1 x 1000 + 2 x 250m 10km	T24/26/28/30 Vægttræning: Prg 2
Torsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning. Deload	
22. Aug			Starter i næste uge	Lægården: Teknik 5-8km	
			60' selvvalgt træning	Pakke bådtrailer	
Fredag					
23. Aug		-->	Stady state / teknik 15-20km	Prøve vand 2 x 250m 6km	(Teknik) 8-10km
Lørdag			4 x 8' T28 15km	BC udtagelse	4 x 6'/3' T24 8-12km
24. Aug			(Alt 2k test + 40' st.st)		Vægttræning: Prg 2
		Styrketræning	Teknik 10km	BC udtagelse	
Søndag			4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	Fri	(Teknik) 5-8km
25. Aug		--->	Core øvelser	Fri	

Træningsprogram uge 35 - 26/8 - 1/9

Uge 35	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - Testregatta	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag					
26. Aug				Lægården: St.st. 10-12km	5 x 5'/3' T28/22/28/22/28 10km
		Styrketræning	7 x 7'/3' T22 20km	5 x 7'/3' T22 15km	Vægttræning: Prg I
Tirsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
27. Aug					
		-->	4 x 5'/5' T30 mindst en i ergo 15km	4 x 4'/5' T30 mindst en i ergo 15km	(Teknik 10km)
Onsdag					
28. Aug			3 x 4'/6' T28	3 x 4'/6' T28	2 x(250m+250m+250m+250m)/4' 10km
		-->	ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m		
			30' bikeErg		Vægttræning: Prg 2
Torsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
29. Aug				Lægården: Teknik 10km	
			U23: Stady state. Ro/Cykel 80'		
Fredag					
30. Aug					
		-->	4x(3'+1'+3'+1')/4' T22 15km	3x(3'+1'+3'+1')/4' T22 12km	(3x(2'+1'+2'+1')/4' T24 10km)
			Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'
Lørdag			5 x (2'+2'+2'+2')/4' T26->32 17km	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T22->28 17km	4 x 6'/3' T24 8-12km
31. Aug					Vægttræning: Prg 3
		Styrketræning	5km T30 + teknik 15km	5km T30 + teknik 15km	
Søndag		-->	2000m ERGOTEST	2000m ERGOTEST	2000m ERGOTEST
1. Sep					
		Styrketræning	Teknik 12km	Teknik 12km	

Træningsprogram uge 36 - 2/9 - 8/9

Uge 36	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - Testregatta	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag				Lægården: Lang weekend	
2. Sep					4 x 4'/4' T26
		Styrketræning	4 x (5'+4'+3')/4' T22-24-26 17km	3 x (5'+4'+3')/4' T22-24-26 15km	Coretræning - Teambuildr
		Asbjørn er med på styrke her			
Tirsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
3. Sep					
		-->	2 x (3'+1'+1')/5' T32/34/36 12-14km	3 x (3'+1'+1')/5' T32/34/36 15km	2 x (2'+1'+1')/5' T30/32/36 10km
Onsdag					
4. Sep					
		-->	1500m kap	Teknik + starter 10km	5km opvarmning
			ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m		
Torsdag		-->	Deload morgentræning	Morgentræning	
5. Sep				Lægården: Teknik 10km	
			Bådpakning	Fri	Fri
Fredag					
6. Sep					
		-->	Vandprøvning 2 x 250m	3x(3'+1'+3'+1')/4' T22 12km	(3x(2'+1'+2'+1')/4' T24) 10km
				Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'
Lørdag			Testregatta	4 x (3'+1')/3' 12-15km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
7. Sep				1 x (3'+1') i Ergo	
		-->	Testregatta	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T24->30 17km	
Søndag			Testregatta	15 x 100m 15km	(Teknik + 5 x 100m) 5-10km
8. Sep					
		--->	Testregatta	Teknik 12km	
				JBM4X : FRI 0km	

Træningsprogram uge 37 - 9/9 - 15/9

Uge 37	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - Testregatta	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag					
9. Sep				Lægården: 8 x 3'/2' T20 15km	Coretræning
		Styrketræning	5 x 8'/4' T20 15-18km	3 x (5'+4'+3')/4' T22-24-26 15km	4 x 5'/4' T20 10-12km
Tirsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
10. Sep		-->	3 x 750m 12km	3 x 750m 12km	2 x 500m
Onsdag					
11. Sep		-->	1500m kap	Teknik + starter 10km	5km opvarmning
			ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m		
Torsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
12. Sep				Lægården: Teknik 10km	
			Bådpakning: U23 80' BikeErg	Fri	Fri
Fredag					
13. Sep		-->	4x(3'+1'+3'+1')/4' T22 15km	3x(3'+1'+3'+1')/4' T22 12km	(3x(2'+1'+2'+1')/4' T24 10km)
			Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'
Lørdag			5 x (2'+2'+2'+2')/4' T26->32 17km	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T22->28 17km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
14. Sep					Vægttræning: Prg 3
		Styrketræning	Teknik og starter 12km	Teknik og starter 12km	
Søndag			2 x 1500m 12km	1500m + 2 x 500m 12km	(Teknik + 2 x 500m) 5-10km
15. Sep					
		--->	Teknik og starter 12km	Teknik 12km	
				JBM4X : FRI 0km	

Træningsprogram uge 38 - 16/9 - 22/9

Uge 38	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag					
16. Sep				Lægården: Core el. Steady state	Coretræning
		Styrketræning	4 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T26->34 15km	4 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T26->34 15km	4 x (1'+1'+1')/4' T26-30-34 8-10km
Tirsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
17. Sep					
		-->	2 x 1000m + starter 12km	2 x 1000m + starter 12km	2 x 500m + starter 8+10km
Onsdag					
18. Sep					
		-->	2 x 1000m	1 x 1000m	3-5km opvarmning
			ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m		
Torsdag		-->	Deload Morgentræning	Deload Morgentræning	
19. Sep				Lægården: Fri	
			Bådpakning: U23 80' BikeErg	Bådpakning	Bådpakning
Fredag					
20. Sep					
		-->	Vandprøvning 2 x 250m	Vandprøvning 2 x 250m	Vandprøvning 2 x 250m
Lørdag			DM	DM	DM
21. Sep					
			DM	DM	DM
Søndag					
22. Sep			2 x 1500m 12km	4 x 6'/4' T28	
		---->	Teknik og starter 12km	Teknik 12km	
				JBM4X : FRI 0km	

Træningsprogram uge 39 - 23/9 - 29/9

Uge 39	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19	Baltic Cup	U13+ U15
Mandag 23. Sep					
		Styrketræning	2 x (10'+7'+3')/5' T20/22	Lægården: 3 x (6'+4'+2')/4' T22/24/26 1500m + 2 x 500m	Coretræning 7-10km roning
Tirsdag 24. Sep		-->	Morgentræning	Morgentræning	
		-->	Frit valg	2 x 1000m + starter 12km Bådpakning	
Onsdag 25. Sep					
		-->		Rejsedag	
			Fællesroning, alle ror med alle		Fællesroning, alle ror med alle
Torsdag 26. Sep		-->	Morgentræning	Deload Morgentræning Lægården: Teknik	
			U23 80' BikeErg	Rejsedag	
Fredag 27. Sep				Rejsedag	
		-->	Frit valg - min. 60'	Vandprøvning 2 x 250m	
Lørdag 28. Sep			Træning på tværs af aldersgrupper	Baltic Cup indledende 2000m	Træning på tværs af aldersgrupper
				Baltic Cup Finale 2000m	
Søndag 29. Sep			Frit valg	Baltic Cup indledende 500m	(Frit)
		--->		Baltic Cup Finale 500m	