

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		-->	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	1 x 1000 + 2 x 250m 10km	4 x(250m+250m+250m+250m)/4' 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	