

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	