

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	