

## 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
			<b>ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m . ONSDAGSKAPRONING 2x500m</b>		
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	