

Træningsprogram uge 40 - 2/9 - 8/9

Uge 40	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U15
Mandag 2. Sep			Lægården: 3x(7'+2'+1)/4' T20/22/24	
		Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
Tirsdag 3. Sep	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
Onsdag 4. Sep				
		Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
Torsdag 5. Sep	-->	Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik træning	
Fredag 6. Sep	-->			
Lørdag 7. Sep		Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
Søndag 8. Sep				

Træningsprogram uge 41 - 9/9 - 15/9

Uge 41	Hypertrofi gruppen	U23+U19	U19 + U17	U15
Mandag 9. Sep			Lægården: 2x(10'+7'+3)/4' T20/22/24	
		Fællestræning 3x(10'+7'+3)/4' T20/22/24	Fællestræning 2x(10'+7'+3)/4' T20/22/24	Fællestræning 2x(5'+3'+1')/4' T20/22/24
Tirsdag 10. Sep	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
Onsdag 11. Sep				
		Fællestræning	Fælles: 5x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24 Pigeotter: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24	Fælles: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24 Pigeotter: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24
Torsdag 12. Sep	-->	Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik træning	
Fredag 13. Sep	Vægttræning			
Lørdag 14. Sep	-->	Fællestræning	Fællestræning og herreotter 5x(3'+2'+1')/banen ud T:18/20/22 17km	Fællestræning
Søndag 15. Sep	Vægttræning			

Træningsprogram uge 42 - 16/9 - 22/9

Uge 42	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U15
Mandag 16. Sep				
		Fællestræning 2x(10'+7'+3)/4' T20/22/24	Fællestræning 2x(7'+5'+3)/4' T20/22/24	Fællestræning 2x(6'+4'+2)/4' T20/22/24
Tirsdag 17. Sep	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
Onsdag 18. Sep				
		Fællestræning	Fælles: 5x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24 Pigeotter: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24	Fælles: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24 Pigeotter: 3x(3'+2'+1')/banen ud T20/22/24
Torsdag 19. Sep	-->	Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 20. Sep	Vægttræning			
Lørdag 21. Sep	-->	Fællestræning	Fællestræning og herreotter 5x(3'+2'+1')/banen ud T:18/20/22 17km	Fællestræning
Søndag 22. Sep	Vægttræning			

Træningsprogram uge 43 - 23/9 - 29/9

Uge 43	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + U17	U13+ U15
Mandag				
23. Sep			Lægården: 5 x 7'/3' T22 15km	4x(250m+250m+250m+250m)/3' T22->28 10kr
	Styrketræning	5 x 7'/3' T22 15km	5 x 7'/3' T22 15km	Vægttræning: Prg I
Tirsdag	-->	Morgentræning	Morgentræning	
24. Sep				
	-->	Frit - Evt. løb!	Frit - Evt. løb!	
Onsdag				
25. Sep		3 x (5'+4'+3')/6' T22/24/26 15km	3 x 4'/6' T28	2 x(250m+250m+250m+250m)/4' 10km
	-->			Vægttræning: Prg 2
Torsdag	-->	Morgentræning	Morgentræning	
26. Sep			Lægården: Teknik 10km	
Fredag				
27. Sep				
	-->	St.st. 10-15km	St.st. 10km	(St.st. 10km)
		2 x 1' med 3" ned på hver bane	2 x 1' med 3" ned på hver bane	2 x 1' med 3" ned på hver bane
Lørdag				
28. Sep		Klubkaproning - hele dagen	Klubkaproning - hele dagen	Klubkaproning - hele dagen
		Standerstrygningsfest	Standerstrygningsfest	Standerstrygningsfest
Søndag	-->			
29. Sep				
	Styrketræning			