

Træningsprogram uge 44 - 28/10 - 3/11

Uge 44	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag			Lægården: omlagt skema		
28. Oct					
		Vægttræning	3x20'/3' T 24/20/20	3x(5'+2'+1')/3' T 22/24/26	3x(3'+1'+1')/3' T 22/24/26 + 2 fiskespil
		Kaare: ->		STYRKEPROGRAM B1	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
29. Oct					
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30. 3 intervaller + 7x14 hop.			
Onsdag					
30. Oct					
		->	4x6'/ 3' T 24	4x6'/ 3' T 24	10x1'/1' T 28
				STYRKEPROGRAM B2	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
31. Oct			Lægården: Teknik 10km		
			60' valgfri træning. Lav intensitet		
Fredag					
1. Nov					
		Vægttræning	St.st m. 7x1' med ekstra hård tryk 12km	(cirkeltræning)	(cirkeltræning)
Lørdag			3 x 7'/banen ud T 24 15km	3x(2'+2'+1'+1')/banen ud T20/22/24/26 10km	3 x 20 tag + 7 x 10 tag 5-8km
2. Nov					
			3 x (10'+5'+3')/ banen ud T20/22/24 20km		
Søndag		->	4 x (2'+2'+2'+1')/banen ud T20/22/24/26	Teknik 60'	
3. Nov					
		->	Teknik 60' (Årgang 2004 har fri)		
		Kaare: styrketræning			

Træningsprogram uge 45 - 4/11 - 10/11

Uge 45	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag			Lægården: 2k ergo test + 20' st.st.		
4. Nov					
		->	2k ergo test + 30' st.st.	2k ergo test + 10' st.st.	3 x (3'+1'+1')/3' T 22/24/26 + 2 dartspil
				STYRKEPROGRAM B1	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
5. Nov					
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 10x12 hop.			
Onsdag					
6. Nov		->	4x5½' / 3' T24 + 30' cardio	4x5½' / 3' T 24	3x2'/1' + 7x1' T 28
				STYRKEPROGRAM B2	STYRKEPROGRAM C2
		Kaproningsmøde kl 18:00: altid den første onsdag i måneden. Fællesspisning 18:45 altid den første onsdag i måneden			
Torsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
7. Nov			Lægården: Teknik træning		
			U23 70' valgfri træning. Lav intensitet		
Fredag		Vægttræning			
8. Nov					
			U23: Cirkeltræning	Cirkeltræning	(cirkeltræning)
			U19: På vej til Sorø til U19 samling		
Lørdag		-->	3 x (15'+3'+2')/3' T22/24/26 20km	3 x (3'+2'+1') T22-24-26 10-15km	Roning 5-8km
9. Nov					
		-->	Teknik 12km		
Søndag		-->	5 x 12'/3' T22 20km	(Teknik roning 60' 5-10km)	
10. Nov					
		-->	Teknik 60' / Vægttræning		
		Kaare vægttræning			

Træningsprogram uge 46 - 11/11 - 17/11

Uge 46	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag 11. Nov			Lægården: 2 x (5'+4'+3'+2'+1')/3' T20->28		
		Vægttræning	6 x 8'/3' T28/28/22/20/22/20	5 x 4'/3' T24-28 Slide Vægttræning B1	4 x 4'/3' T24-28 Slide Vægttræning C1
Tirsdag 12. Nov		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		5 intervaller + 10x14 hop.		3 intervaller + 10x14 hop. + 10' cykel i styrkelokalet	
Onsdag 13. Nov			8gp.dk 2x500m + 30' st.st.	8gp.dk 2x500m + B2	8gp.dk 2x500m + C2
Torsdag 14. Nov		-->	Morgentræning Lægården: Teknik træning U23 70' valgfri træning. Lav intensitet Bådpakning	Morgentræning Cirkeltræning	 (cirkeltræning)
Fredag 15. Nov		Vægttræning	Fri		
Lørdag 16. Nov		-->	3 x (15'+3'+2')/3' T22/24/26 20km	3 x (3'+2'+1') T22-24-26 10-15km	Roning 5-8km
		-->	Teknik 12km		
Søndag 17. Nov		-->	4-5 x 12'/3' T22 20km	(Teknik roning 60' 5-10km)	
		Vægttræning	Teknik 60' / Vægttræning Årgang 2004 har fri		

Træningsprogram uge 47 - 18/11 - 24/11

Uge 47	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag 18. Nov					
		Styrketræning 30' st.st ergo	10 x 5'/2' T28/28/28 resten i T22	3x(5'+2'+1')/3' T 22/24/26 STYRKEPROGRAM B1	3x(3'+1'+1')/3' T 22/24/26 + 2 fiskespil STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag 19. Nov		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		6 intervaller + 14x12 hop.		3 intervaller + 14x12 hop. + 10' cykel i styrkelokalet	
Onsdag 20. Nov					
		-->	4x4'/4' T30 + 30' T20-22	4x4'/3' T 28 Vægttræning B2	4x2'/1' + 6x1' T 28 Vægttræning C2
Torsdag 21. Nov		-->	Morgentræning Lægården: Teknik træning U23 70' valgfri træning. Lav intensitet	Morgentræning	
Fredag 22. Nov					
		-->	Ergo: 3x12'/4' T22	Cirkeltræning	(cirkeltræning)
Lørdag 23. Nov		-->	st.st. 15-20km	2.5km opvarmning 3x2km/banen ud 10km	Teknik 5-8km
		-->	6 x 6'/bane ud T26/20 skiftevis 15-20km		
Søndag 24. Nov		-->	3 x 5km/ 4' T20 20km	1 x 5km/ 4' T24 10km	Fri
		-->	6x4'/3' T20/20/28/20/20/28 12-15km		

Træningsprogram uge 48 - 25/11 - 1/12

Uge 48	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - Testregatta	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag 25. Nov				Lægården: 3x(2'+2'+2'+1'+1')/4' T20/22/24/26/28	
		2 x 8'/3' T28	6 x 8'/3' T28/28/22/20/22/20	Styrkeprogram B2	4 x 4'/3' T24-28 Slide
		Styrketræning	U23: også 20' på cykel til sidst	4x(2'+2'+1'+1')/3' T 22/24/26/28	Vægttræning C2
Tirsdag 26. Nov		-->	Morgentræning	Morgentræning	
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		6 intervaller + 13x14 hop.		3 intervaller + 13x14 hop.	
Onsdag 27. Nov					
		-->	4x4'/4' T30 + 30' T20-22	4x4'/3' T 28	4x2'/1' + 6x1' T 28
Torsdag 28. Nov		-->	Morgentræning	Morgentræning	
			U23 70' valgfri træning. Lav intensitet	Lægården: 4x(2'+2'+2'+2')/4' T20->26	Fri
				Fri	Fri
Fredag 29. Nov					
		Vægttræning	Cirkeltræning kl 16:00	Samling kl 18:00	Samling kl 18:00
Lørdag 30. Nov			st.st. 15-20km	Samling sammen med mange af skolerøere	
		-->	5x(500m+500m+500m+500m)/bane ud T24/26/28/30 15-20km		
Søndag 1. Dec			4 x (7'+5'+3')/5' T20/22/24 15-20km	FRI	
		--->	FRI	FRI	

Træningsprogram uge 49 - 2/12 - 8/12

Uge 49	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - Testregatta	U19 + U17 - Baltic Cup	U13+ U15
Mandag					
2. Dec				Lægården: 6km test	
		-->	6km test	4km test	4km test
Tirsdag					
3. Dec		-->	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	
		-->	2km test	2km test	2km test
Onsdag					
4. Dec					
		-->	3 x 100m + 1min test	3 x 100m + 1min test	3 x 100m + 1min test
Torsdag					
5. Dec		-->	Morgentræning	Morgentræning	
				Lægården: 5x(1'+1'+1'+1'+1'+1')/3' T20-30	
			Bådpakning: U23 80' BikeErg	Fri	Fri
Fredag					
6. Dec					
		-->	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					
7. Dec			st.st. 15-20km	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T22->28 17km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
					Vægttræning: Prg 3
			Styrketræning	5x(3'+3'+3')/banen ud T20-22-24 15-20km	
Søndag					
8. Dec			st.st. 15-20km	st.st. 15-20km	
		--->	Alternativ træning 60'		