

Træningsprogram uge 5 - 28/1 - 3/2

Uge 5	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
28. Jan					
	Vægttræning	20' + 20' + 20' T20/22/24	3x18'/2' T20/22/24	5 x 8'/3' T20/22/20/22/22	3 x 8'/3' T20/22/20
	45' (ergo/cykel/ski)				Vægttræning Pgr I + kuffert
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
29. Jan					
	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	(10 x (1 interval + 14hop))
Onsdag					
30. Jan					Slide 4x (1'+1'+1'+1') / 3'
	->	10km roning st.st.	10km roning st.st.	10km roning st.st.	T24-26-28-30
	->	4 x 5'/5' T30 Ergo	4 x 5'/5' T30 Ergo	2 x 5'/5' T30 Ergo	Vægttræning Pgr II + kuffert
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
31. Jan					
	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	<- Casper	Fri	Fri
Fredag					
1. Feb					
	Vægttræning	Cirkeltræning	Cirkeltræning	Cirkeltræning	(Cirkeltræning)
Lørdag	->	2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26	2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26	3x(4'+4'+4')/5' T22/24/26 13km	10 x 3'/1' T24 8-10km
2. Feb		20km	17km		
	->	Spinning	Spinning	(Spinning)	
Søndag	->	4 x 18'/2' T20/22/20/22 20km	3 x 18'/2' T20/22/22 15km	3 x 12'/2' T20/22/22	Fri
3. Feb					
	->	Vægttræning	Vægttræning	Fri	Fri

Træningsprogram uge 6 - 4/2 - 10/2

Uge 6	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag			Lægården: 3x8'/4' T28 18km		
4. Feb					
	Vægttræning	4x8'/4' T28	3x8'/4' T28	3x8'/4' T28	4 x (2'+2'+2')/3' T22-24-26
	45' (ergo/cykel/ski)	Coretræning	Coretræning	Coretræning	Styrketræning: Program 1
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
5. Feb					
	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	10 x (1 interval + 14hop)	(10 x (1 interval + 14hop))
Onsdag					Ro-cirkel, 10 x 3'/1'
6. Feb					Spinning-roning-Ski-Spinning-roning-....gentag
	->	10km roning st.st.	10km roning st.st.	10km roning st.st.	
	->	4 x 5'/5' T30 Ergo	3 x 5'/5' T30 Ergo	2 x 5'/5' T30 Ergo	Styrketræning: Program 2
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
7. Feb			Lægården + Stine: 6 x (4+1)/3' T20-22 15km		
	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	<- Casper	Fri	Fri
		Eller roning, teknik			
Fredag					
8. Feb					
	Vægttræning	4 x (8'+5'+2') T20/22/24 20km	Cirkeltræning	Cirkeltræning	(Cirkeltræning)
Lørdag	->	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22	2x(7'+3'+2')/6' T20/22/24	Roning på vandet 8km
9. Feb		20km	20km	15km	
	->	Spinning el. roning	Spinning	(Spinning)	
		Hvis roning 4 x 22,5'/3' 25km			
Søndag	->	4x(10'+5'+2')/5' T20/22/24 20kr	2x(10'+8'+2')/5' T22/24/26 15kr	4 x (5'+4'+1')/3' T22/24/28 15kr	Fri
10. Feb					
	->	St.st.(10km) + 5km teknik	St.st.(10km) + 5km teknik		
		15km			

Træningsprogram uge 7 - 11/2 - 17/2

Uge 7	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag	->	4 x (3x(4'+1'))/4' T20-22	4 x (3x(4'+1'))/4' T20-22	3 x (3x(4'+1'))/4' T20-22	
11. Feb					
	Vægttræning	Fællestræning, 21097m stafet, 4-5mands hold			
Tirsdag	->	5x8'/3' på vandet	3 X 6'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20		
12. Feb					
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	
Onsdag	->	2x(10'+6'+2')/5' T18-20-22 15k	2x(10'+6'+2')/5' T18-20-22 15k	2x(10'+6'+2')/5' T18-20-22 15km	
13. Feb					
	->	4 x 5'/5' T30 Ergo 30' St.st.	4 x 5'/5' T30 Ergo 30' St.st.	4 x 5'/5' T30 Ergo 30' St.st.	4 x 5'/5' T30 Ergo Vægttræning pgr 1
Torsdag		4 x 12'/5' T18/20/22/24 20km	4 x 12'/5' T18/20/22/24 17km	3 x 12'/5' T20/22/24 14km	
14. Feb					
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	
Fredag		Fælles træning med dem der har overnattet i klubben			
15. Feb					
	Vægttræning	80' Cirkeltræning 45"/15"	80' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	->	6 x (2 x (4'+1'))/4' T20/20 20kn	4 x (2 x (4'+1'))/4' T20/20 15kn	4 x (2 x (4'+1'))/4' T20/20 15kn	2 x (2 x (3'+1'))/4' T24 . 8km
16. Feb					
	->	Alt. træning 60' - 90'	Alt. træning 60' - 70'	Alt. træning 45' - 60'	
Søndag	->	20'+15'+15'+10'+5'+5' / 5'	15'+15'+10'+5'+5' 12-15km	15'+15'+10'+5'+5' 12-15km	Fri
17. Feb		T18-18-20-20-22-22 18km	T18-20-20-22-22	T18-20-20-22-22	
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	Fri	

Træningsprogram uge 8 - 18/2 - 24/2

Uge 8	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
18. Feb					
	Vægttræning	4x4'/5' T28	3x7'/4' T28	3x7'/4' T28	4 x (2'+2'+2')/3' T22-24-26
	45' (ergo/cykel/ski)	Coretræning	Coretræning	Coretræning	Styrketræning: Program 1
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. Feb					
	Løb 10 intervaller + 12x14hop	15km st.st. (MR/MV/KM/FGL)	Løb 10 intervaller + 12x14hop	Løb 10 intervaller + 12x14hop	(Løb 10 intervaller + 12x14hop)
Onsdag					
20. Feb					Hvis vand: 4x250m 8km
	->	10km st.st.	10km st.st.	10km st.st.	Hvis ergo: 3x6' T24 + 4x250m
	->	Dreng: 3x6'/4' Ergo	Dreng: 2x6'/4' Piger 2x7'	Dreng: 1x6' Ergo	Styrketræning: Program 2
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
21. Feb					
		40' ergo, 60' løb el 80' cykel	<- Casper		
		Hvis roning: 4x8'/3' T20			
Fredag					
22. Feb					
	Vægttræning	15km St.st	12km St.st	Cirkeltræning	Cirkeltræning
		30' cykel	30' cykel		
Lørdag	->	6 x (2 x (4'+1'))/3' T20/20 20kn	4 x (2 x (4'+1'))/3' T20/20 15kn	4 x (2 x (4'+1'))/3' T20/20 15kn	2 x (2 x (3'+1'))/4' T24 . 8km
23. Feb					
	->	8 x 2'/1' T30-32 15km	6 x 2'/1' T30-32 12km	5 x 2'/1' T30-32 10km	
Søndag	->	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 12km	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 12km	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 12km	Fri
24. Feb		T20/22/24/28	T20/22/24/28	T20/22/24/28	
	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri

Træningsprogram uge 9 - 25/2 - 3/3

Uge 9	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
25. Feb					
	6km Test	6km Test	6km Test	6km Test	4km Test
Tirsdag	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	
26. Feb					
	2km Test	2km Test	2km Test	2km Test	(2km Test)
Onsdag					
27. Feb					
	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test	3 x 100m Test + 1min Test
		60' Alt træning	40' Alt træning	30' Alt træning	
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
28. Feb					
		40' ergo, 60' løb el 80' cykel	<- Casper	Fri	Fri
Fredag					
1. Mar				Fri	Fri
	Vægttræning	4 x 12' T20/22/20/22 15km	3 x 10' T20/22/24 12km		
		30' cykel	30' cykel		
Lørdag	->	6 x (4'+3'+2'+1')/3' T20/22/24/26	4 x (4'+3'+2'+1')/3' T20/22/24/26		
2. Mar				Fynske Mesterskaber	Fynske Mesterskaber
	->	4 x 20'/4' T20 20km	4 x 14'/4' T20 20km		
Søndag	->	4 x 8' / 4' T28 15km	Styrketræning	Fri	Fri
3. Mar					
	Fri	Vægttræning			