

Træningsprogram uge 27 - 1/7 - 7/7

Uge 27	U23 VM	U19 VM / NM	Coupe de la Jeanuesse
Mandag	6 x 1000m/2' T28 14km	Fri	Fri
1. Jul			
	Styrketræning	St.st. / Teknik 12-15km	Styrketræning
Tirsdag	10 x 30" / 3' T40+ (Starttræning) 10-12km	St.st. T20-22 6 x 1' med 3" ned på tryk 15km	St.st. T20-22 6 x 1' med 3" ned på tryk 15km
2. Jul			
	Fri	Styrketræning	Styrketræning
Onsdag	St.st. T20-22 6 x 1' med 3" ned på tryk 15km	10 x 30" / 3' T40+ 10-12km	10 x 30" / 3' T40+ 10-12km
3. Jul			
	4 x 8'4" T22 15km	4 x 500m 12-15km	4 x 500m 12-15km
Torsdag	15km	St.st. T20-22 6 x 1' med 3" ned på tryk 15km	St.st. T20-22 6 x 1' med 3" ned på tryk 15km
4. Jul		Bådpakning	Bådpakning
	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
Fredag	Fri	Fri	Fri
5. Jul	Afgang til Sorø kl 12:00	Afgang til Sorø kl 12:00	Afgang til Sorø kl 12:00
	St.st. + 2 x 250m	St.st. + 2 x 250m	St.st. + 2 x 250m
Lørdag	Distancer i Bagsværd	Sorø Regatta	Sorø Regatta
6. Jul			
	Distancer i Bagsværd	Sorø Regatta	Sorø Regatta
Søndag	Distancer i Bagsværd	Sorø Regatta	Sorø Regatta
7. Jul			
	Distancer i Bagsværd	Sorø Regatta	Sorø Regatta