

Træningsprogram uge 10 - 2/3 - 8/3

Uge 10	H - Hypertropi	U23	U19 + udvalgte roere	U17+U15	C - U13 + U11
Mandag			Lægård:		
2. Mar	Vægttræning		4 x 10'/3' T20/22/24/22 15km		
	20' ergo el 30' cykel	3x18'/2' T20/22/24 15km	3x18'/2' T20/22/24 15km	3 x (3'+2'+1')/3' T22/24/26	3 x (3'+2'+1')/3' T22/24/26
				Coretræning	Coretræning
Tirsdag	->	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
3. Mar					
	->	6x(3'+1'+3'+1')/3' el 8x7'/3'	6x(3'+1'+3'+1')/3' 15km	4x(3'+1'+3'+1')/3' 15km	
Onsdag					FYNSKE
4. Mar					
	->	10km roning st.st.	10km roning st.st.	4 x 4'/3' T30 Ergo	2 x 4' (el. 3')
	->	4 x 5'/5' T30 Ergo	4 x 5'/5' T30 Ergo	Coretræning	2 x stafet 4 mands hold
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
5. Mar			Lægård: 10km st.st./Teknik		
		40' ergo, 60' løb el 80' cykel		Fri	Fri
		Roning også i orden	Roning også i orden		
Fredag					
6. Mar					
	Vægttræning	3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km	2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km	Cirkeltræning for dem der	Fri til dem der skal til Fynske
		T20/22/24/28/30	T20/22/24/28/30	ikke skal til Fynske	
Lørdag	->	2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26	2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26	4x(3'+3'+3')/5' T22/24/26 13km	Fynske Mesterskaber
7. Mar		20km	17km		
	->	Teknik, Staty state 15-20km	Teknik, Staty state 10-15km		
Søndag	->	5x(5'+3'+1')/3' T20/22/26 20km	4x(5'+3'+1')/3' T20/22/26 15km	3x(5'+3'+1')/3' T20/22/26 12km	
8. Mar					
	Fri	10km teknik	10km teknik		
		Vægttræning	Vægttræning		

Træningsprogram uge 11 - 9/3 - 15/3

Uge 11	H - Hypertropi	U23	U19 + udvalgte roere	U17+U15	C - U13 + U11
Mandag			Lægården:		
9. Mar	Vægttræning		2x(10'+7'+3')/4' T20/22/26 15km		
	1x10' Ergo T28	3x(10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	2x(10'+7'+3')/4' T20/22/26 15km	4 x (3'+2'+1')/3' T22/24/26	Roning 8-10km
		1x10' Ergo T28	1x10' Ergo T28	Coretræning	
Tirsdag	->	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Mar					
	->	6x(3'+1'+3'+1')/3' el 8x7'/3' 17km	6x(3'+1'+3'+1')/3' 15km	4x(3'+1'+3'+1')/3' 10-12km	
Onsdag					
11. Mar					
	->	15km roning st.st.	15km roning st.st.	4 x (1+1+1+1+1)/3' T20->30 10k	Roning 8-10km
	->	2 x 5'/3' T30 Ergo	2 x 5'/3' T30 Ergo	Coretræning	
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
12. Mar			Lægården: 10km st.st./Teknik		
		40' ergo, 60' løb el 80' cykel		Fri	
		Roning også i orden	Roning også i orden		
Fredag					
13. Mar					
	Vægttræning	4 x (4'+4'+4'+1')/3'	2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km	Roning el alt træning	Roning el alt træning
		T20/22/24/28 18km	T20/22/24/28/30		
Lørdag	->	4 x (4'+4'+4'+1')/3'	4 x (4'+4'+4'+1')/3'	4 x (2'+2'+2'+1')/3'	4 x (1'+1'+1'+1')/3'
14. Mar		T20/22/24/28 18km	T20/22/24/28 18km	T20/22/24/28 12km	T20/22/24/28 8km
	->	Teknik, Staty state 15-20km	Teknik, Staty state 10-15km	Teknik, Staty state 10km	Teknik, Staty state 8km
Søndag	->	5x(500m+500m+500m+500m)/3'	3x(500m+500m+500m+500m)/3'	3x(500m+500m+500m+500m)/3'	3x(250m+250m+250m+250m)/3'
15. Mar		T20/22/24/28 20km	T20/22/24/28 15km	T20/22/24/28 10km	T20/22/24/28 15km
	Fri	10km teknik el.	10km teknik el.	10km teknik el. Styrketræning	10km teknik el. Styrketræning
		Vægttræning	Vægttræning		

Træningsprogram uge 12 - 16/3 - 22/3

Uge 12	H - Hypertropi	A - U23	U19 + Årgang 2004	U15 + udvalgte	U13
Mandag		4x15'/2' T20/22/24/26 15km	3x15'/2' T20/22/24 . 15km	3 x 7'/3' T20/22/24 10km	3 x 7'/3' T20/22/20 5-10km
16. Mar				3 starter	
		Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program		
		1 time	1 time		
Tirsdag		4 x 6' / 3' T30 hvis ergo	4x12' / 4' T22 hvis på vandet		
17. Mar					
		4x12' / 4' T22 hvis på vandet	Fri el. morgenens program		
Onsdag		St.st 15x10tag T28 15km	St.st 15x10tag T28 15km	St.st 15x10tag T28 10km	Teknkøvelser med lodret åre
18. Mar					5-10km
		Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program		
		1 time	1 time		
Torsdag		4x(4'+3'+2'+1')/5' T24-26-28-30	4x(4'+3'+2'+1')/5' T24-26-28-30		
19. Mar		15-20km	17-20km		
		Teknik el. morgenens program	Fri el. morgenens program		
		1 time			
Fredag		5 x 5'/3' T30 18km	4 x 5'/3' T30 15km	5 x 2'/3' T28/30 12km	
20. Mar					
		Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program		
		1 time	1 time		
Lørdag		3 x 4km/3' T20 20km	2 x 4km/3' T20 15km	3 x (500m+500m+500m+500m)/3'	Roning 5-10km
21. Mar				T20/22/24/26 12km	
		Teknik el. morgenens program	Teknik el. morgenens program		
		1 time	1 time		
Søndag		3x(10'+5+5')/4' T20-22-24	2x(10'+5+5')/4' T20-22-24		
22. Mar		20km	20km		
		Teknik el. morgenens program	Fri		
		1 time			