

Træningsprogram uge 18 - 27/4 - 3/5

Uge 18	U23	U19 + U17	U15
Mandag	Evt. selvtræning 45'-90'		10' => Opvarmning
27. Apr			5' => Sjippe, så lidt pause som muligt
		4 x 8'/4' T22 15km	5' => 5 x 30"/30" Box jumps
	4 x 8'/4' T22 15km	W2X: 3 x 8'/4' T22 12km	5' => 10 x 30" Farmers walk, ingen pause, kun armskift
Tirsdag		Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	5' => 5 x 10 dips, Start på minuttet
28. Apr		Simon/Christian/Tobias/Nikolaj: Teknik	5' => 4x1'/15" Planke, et minut på hver side
	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 17km	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 17km	10' => Udstrækning
		Styrketræning: Stine/Nikoba/Laura	
Onsdag	Styrketræning: Marcus	Styrketræning: Søren, Patrick	Roning, Intet program 5-10km
29. Apr	Evt. selvtræning 45'-90'		
	Teknik 10-15km	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 17km	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 15km
		Søren/Patrick: Teknik 10-15km	w2x: T26/28/30 (3 stk)
Torsdag		Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	
30. Apr			
	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 20km	Simon/Christian/Tobias/Nikolaj Teknik	
		w2x: 3 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 12km	
Fredag	Styrketræning: Marcus	Styrketræning: Søren, Patrick, Marcus	
1. May	Evt. selvtræning 45'-90'		
		Patrick/Søren: Teknik 10-15km	
	6 x (5'+3'+1')/4' T20/24/28 20km	4 x (5'+3'+1')/4' T20/24/28 15km	
Lørdag	4 x 12'/5' T24 20km	3 x 12'/5' T24 15km	Roning, 6 x 20 stærke 5-10km
2. May			
	St.st. / Teknik 15km	St.st. / Teknik 10-15km	
Søndag	3 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/24/26 20km	3 x (4'+4'+4'+4')/4' T20/22/26/26 17km	
3. May			
	Fri		

Træningsprogram uge 19 - 4/5 - 10/5

Uge 19	U23	U19 + U17	U15
Mandag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		10 x 10 tag lodret åreblad 5-10km
4. May			
	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	
		W2x: 4stk 12km	
Tirsdag		Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	
5. May		4 x (6'+4'+2')/4' T20/22/24 15km	
	4 x (6'+4'+2')/4' T20/22/24 15km	W2x: 3stk 12km	
		Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj: Teknik	
Onsdag	Styrketræning: Marcus, Casper	Styrketræning: Søren, Patrick, Marcus, Casper	5 starter og teknik 5-10km
6. May	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		
	2 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (6'+4'+2')/4' T22/24/26 15km	
		Patrick/Søren: Teknik 10-15km	
Torsdag	4 x (5'+4'+3')/4' T22/24/26 20km	Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	
7. May		W2x: 3 x (5'+3'+2')/4' T20/22/24 12km	
	Fri	Simon/Christian/Tobias/Nikolaj Teknik	
		4 x 4'/4' T28 12km	
Fredag	Styrketræning: Marcus, Casper	Styrketræning: Søren, Patrick	
8. May	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		
	St.st. / Teknik 12-15km	4 x 4'/4' T28 12km	
		Patrick/Søren: Teknik 10-15km	
Lørdag	5 x 5'/5' T28 15-20km	5 x 5'/5' T28 15-20km	4 x 4'/4' T24. 5-10km
9. May		W2x: 4stk 12-15km	
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 15-20km	
Søndag	3 x 8'/4' T20 + teknik 20km	3 x 8'/4' T20 + teknik 20km	
10. May			
	Fri	Fri	

Træningsprogram uge 20 - 11/5 - 17/5

Uge 20	U23	U19 + U17	U15
Mandag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		4 x (250m+250m+250m+250m)/500m T22->28. 5-10km
11. May			
	5 x 8'/4' T22 15km	4 x 8'/4' T22 15-17km	
		W2X: 3 x 8'/4' T22 12-15km	
Tirsdag		Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	
12. May			
	4 x (5'+5'+5')/5' T20/24/28 15km	U17: Teknik 10km	
		3 x (5'+5'+5')/5' T20/24/28 15km	
Onsdag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb	Styrketræning: Søren, Patrick, Marcus, Casper	2 x (3'+2'+1')/4' T20/24/28 5-10km
13. May			
	Teknik	3 x (5'+5'+5')/5' T20/24/28 15km	
		Søren, Patrick: Teknik	
Torsdag		Styrketræning: Tobias K, Christian, Simon, Nikolaj	
14. May			
	3 x (2'+2'+2')/4' T30/32/34 15-20km	U17: Fri w2x ror 2-3 stk af onsdagens program	
		3 x (2'+2'+1')/4' T30/32/34 15-20km	
Fredag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb	Styrketræning: Søren, Patrick, Marcus, Casper	
15. May			
	St.st. / Teknik 10-12km	Teknik	
		w2x: 2x(2'+2'+1')/4' T28/30/32 15km	
Lørdag	4 x 12' T24 20km	3 x 12' T24 15km	3 x 250m 5-10km
16. May			
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 10-15km	
Søndag	4 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/24/26 25km	3 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/26/26 25km	
17. May		w2x: 3 x (4'+4'+3'+3')/4' T20/22/26/26 15km	
	Fri	Fri	

Træningsprogram uge 21 - 18/5 - 24/5

Uge 21	U23	U19 + Årgang 2004	U15 + udvalgte
Mandag			
18. May			
	6 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 20km	4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 15km	5 x 2'/2' T22/24/26/24/26 5-10km
Tirsdag	Alt. 60'-90' på en cykel	Sim/Tob/Chr/Nik: Vægttræning	
19. May		4 x 5'/3' T32 + Teknik 15km	
	5 x 5'/3' T32 + Teknik 20km	Stine/Nikoba/Laura: vægttræning	
		Sim/Tob/Chr/Nik: Teknik 10km	
Onsdag	Casper/Marcus: Vægttræning	Patrick/Søren: Vægttræning	2 x 500m + 2x250m 5-10km
20. May			
	4 x (5'+4'+3'+2'+1')/5' T20/22/24/26/28 20km	Patrick/Søren: Teknik	
		4 x 5'/3' T32 + Teknik 15km	
Torsdag	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 20km	Sim/Tob/Chr/Nik: Vægttræning	
21. May	Alborg: 4 x 8'/4' T20/24/20/24 15-17km	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32 15km	
	Teknik	Morgenens program el. teknik	
		w2x: 3stk T27/29/31	
Fredag	Casper/Marcus: Vægttræning	Patrick/Søren: Vægttræning	
22. May	4 x 8'/4' T20/24/20/24 15-17km	4 x 8'/4' T20/24/20/24 15-17km	
	Teknik (incl 3 x 20tag max) 10-12km	Stine/Nikoba/Karen: vægttræning	
		Teknik (incl 3 x 20tag max) 10-12km	
Lørdag	5KM TEST 15-20km	5KM TEST 12-15km	3 x 500m (der skal noteres tid på mindst en af dem) 10km
23. May	Alle både starter mellem 9 og 9:10	Alle både starter mellem 9 og 9:10	
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 10-15km	
Søndag	3 x (20'+7'+3')/5' T20/22/24 30km	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20km	
24. May		w2x: 3 x (8'+5'+3')/5' T20/22/24. 15km	
	5 x 20tag max + teknik 12km	5 x 20tag max + teknik 12km	

Træningsprogram uge 22 - 25/5 - 31/5

Uge 22	U23	U19 + 2004	U15 + udvalgte
Mandag			
25. May			
	4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26	20km	1 x 1000m + 3 x 500m
			12-15km
			3 x 500m
			7-10km
Tirsdag	Alt. 60'-90' på en cykel	Sim/Tob/Chr/Nik:Vægttræning	
26. May			
	4 x 12' T22	15km	Stine/Nikoba/Laura: vægttræning
			4 x 12' T22
			15km
Onsdag		Patrick/Søren: Vægttræning	2 x 500m + 2x250m
27. May			5-10km
	4 x 3'/3' T32 + Teknik	15km	4 x 3'/3' T32 + Teknik
			15km
Torsdag	Alt. 60'-90' på en cykel	Sim/Tob/Chr/Nik:Vægttræning	
28. May			
	4 x (3'+2'+1')/4' T28/30/32	20km	St.st. / Teknik
			10-15km
			Morgenens program el. teknik
			w2x: 4 x 3'/3' T32 + Teknik
			15km
Fredag		Patrick/Søren: Vægttræning	
29. May			
	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20	15-20km	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20
			15-20km
			Stine/Nikoba/Karen: vægttræning
Lørdag			
30. May			
Søndag			
31. May			

Træningsprogram uge 23 - 1/6 - 7/6

Uge 23	U23	U19 + 2004	U17+U15 + udvalgte roere
Mandag			
1. Jun			
	4 x (3'+2'+1')/1' T28/30/32 15km	4 x (3'+2'+1')/1' T28/30/32 15km	3 x 5' T24-26 10km
Tirsdag	Alt. 60'-90' på en cykel	Sim/Tob/Chr/Nik:Vægttræning	
2. Jun			
	4 x 12' T22 15km	Nikoba: vægttræning 4 x 12' T22 15km	
Onsdag		Patrick/Søren: Vægttræning	5 starter + 4 x 250m 5-10km
3. Jun			
	5 x 2'/3' T34 + Teknik 15km	5 x 2'/3' T34 + Teknik 15km	
Torsdag	Alt. 60'-90' på en cykel	Sim/Tob/Chr/Nik:Vægttræning	
4. Jun		St.st. / Teknik 10-15km	
	4 x 6,5' / 4' T32-34 15km	Morgenens program el. teknik w2x: 4 x 3'/3' T32 + Teknik 15km	
Fredag		Patrick/Søren: Vægttræning	
5. Jun		6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	
	6 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T20 15-20km	Stine/Nikoba: vægttræning	
Lørdag	3 x 1000m 15km	3 x 1000m 15km	3 x 500m 10km
6. Jun	Alt. fx. 120' på en cykel		
	St.st. / Teknik 10-15km	St.st. / Teknik 10-15km	
Søndag	3 x (9'+6'+3')/5' T20/22/24 30km	2 x (9'+6'+3')/5' T20/22/24 15km	
7. Jun			
	5 x 20tag max + teknik 12km	5 x 20tag max + teknik 12km	

Træningsprogram uge 24 - 8/6 - 14/6

Uge 24	U23	U19 + U17 + Lægården	U15 + udvalgte roere
Mandag	80' st.st. valgfri diciplin		
8. Jun			
	4 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T26->34 15km	4 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T26->34 15km	4 x (1'+1'+1')/4' T22/26/30 10km
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	
9. Jun			Pigeotter: teknik 10km
	4 x (2'+2'+2'+2') / 4' T20/24/28/32. 15km	Teknik + starter	
Onsdag	80' st.st. valgfri diciplin		
10. Jun			
	3 x 3'30" / 5' 12km	3 x 3'30" / 5' 12km	2 x 500m T20, Så få tag som muligt. 10km 5 starter af 20 tag
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	
11. Jun		Lægården: 4 x (2'+2'+1'+1')/4' T22->28. 12km	
		FRI	
Fredag	80' st.st. valgfri diciplin		
12. Jun			
	st.st. 10km	st.st. + 6 starter a 25 tag 10km	
Lørdag	8 x 4'/4' T20 15km	8 x 500m / 3' 12km	5km teknik + 3 x 250m 8km
13. Jun	80' st.st. valgfri diciplin		
	Teknik 10km	Teknik 60' 8-12km	
Søndag	3 x 7'/4' T28 15km	3 x 7'/4' T28 15km	
14. Jun			
	3 x 750m	3 x 750m	EKSTRA TRÆNING: 16:00 8km Teknik

Træningsprogram uge 25 - 15/6 - 21/6

Uge 25	U23 + U19	U19 + U17 + Lægården	U15 + udvalgte roere
Mandag			
15. Jun			
25	3 x 750m Cykling 45'	12-15km 1x1000m + 1x500m + 5km st.st.	12-15km 1x500m + 2x250m ro mod hinanden så vidt muligt 10km
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	
16. Jun			
	St.st. 12-15km	St.st. 12-15km	W8+ : 4 x (1'+1'+1'+1')/3' T22/24/26/28 10km
Onsdag			
17. Jun			
	3 x 6'/4' T32-34 Cykling 45'	3 x 6'/4' T32-34	12-15km Teknik + 5 starter af 20tag 10km
Torsdag	Morgentræning deload	Morgentræning deload	
18. Jun		Lægården: teknik	
	2 x 500m Evt. Cykling 45' / Bådpakning	2 x 500m Bådpakning	8-15km M8+ : 4 x (1'+1'+1'+1')/3' T22/24/26/28 10km
Fredag			
19. Jun			
	Fri	Fri	
Lørdag	Race weekend Odense	Race weekend Odense	3 x 500m 8-10km
20. Jun			
Søndag	Race weekend Odense	Race weekend Odense	
21. Jun			

Træningsprogram uge 26 - 22/6 - 28/6

Uge 26	U23	U19 + U17 + Lægården	U15 + udvalgte roere
Mandag	80' st.st. valgfri diciplin		
22. Jun			
	4 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T22. 15km	4 x (3'+1'+3'+1')/banen ud T22. 15km	4 x (1'+1'+1')/4' T22/26/30 10km
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	
23. Jun			
	4 x (2'+2'+2'+2') / 4' T20/24/28/32. 15km	Teknik + starter	W8+ : 4 x (1'+1'+1')/3' T22/24/26 10km
Onsdag	80' st.st. valgfri diciplin		
24. Jun			
	4 x 4' / 4' T34 + 5km teknik 15km	3 x 4' / 4' T34 + 5km teknik 12km	1 x 1000m + starttræning 10km
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	
25. Jun		Lægården: 4 x (2'+2'+1'+1')/4' T22->28. 12km	
	Stady state 15km	Fri	
Fredag	80' st.st. valgfri diciplin		
26. Jun			
	15 starter af 10-25tag (min. 250 tag) 10-15km	15 starter af 10-25tag (min. 250 tag) 10-15km	M8+ : 4 x (1'+1'+1')/3' T22/24/26 10km
Lørdag	8 x 4'/4' T20 15km	8 x 4'/4' T20 15km	5km teknik + 8 x 100m 8-10km
27. Jun	80' st.st. valgfri diciplin		
	Teknik 10km	Teknik 60' 8-12km	
Søndag	3 x 7'/4' T24 12-15km	8 x 500m / 3' T:frit 12km	(Træning kl 10:00, for den der vil have en ekstra tur)
28. Jun			
	80' st.st. valgfri diciplin	Fri	

Træningsprogram uge 27 - 29/6 - 5/7

Uge 27	U23	U19 + U17	U15 + udvalgte roere			
Mandag	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28	15km	4 x 8'/4' T22	12km		
29. Jun						
	Teknik / Starter	10km	Teknik / Starter	10km	4 x (1'+1'+1')/4' T22/26/30	10km
Tirsdag	Morgentræning		Morgentræning		Styrketræning	
30. Jun						
	3 x 1250m / 5' T32.	15km	3 x 1250m / 5' T32.	12-15km		
	45' cykel hvis ingen træning om morgenen					
Onsdag	80' st.st. valgfri diciplin		Stady state	15km		
1. Jul						
	4 x 4' / 4' T34 + 5km teknik	15km	3 x 4' / 4' T34 + 5km teknik	15km	4 x 250m	10km
	45' cykel hvis ingen træning om morgenen					
Torsdag	Morgentræning		2 x 1000m + 1x500m	15km	2 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30	10km
2. Jul						
	2 x 1000m + 1x500m	15km	8 x 250m	12km	CAMP OP	
	45' cykel hvis ingen træning om morgenen					
Fredag	80' st.st. valgfri diciplin		Teknik / Starter	10km	8 x 100m + 1x500m på tid	10km
3. Jul						
					Styrketræning / roning	
Lørdag	Raceweekend Sorø		Raceweekend Sorø		Marathonroning	12-20km
4. Jul					CAMP NED	
Søndag	Raceweekend Sorø		Raceweekend Sorø		FRI	
5. Jul						
					FRI	

Træningsprogram uge 28 - 6/7 - 12/7

Uge 28	U23	U19 + U17	U15 + udvalgte roere
Mandag	80' st.st. valgfri diciplin		
6. Jul			
	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km	Styrketræning
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	
7. Jul			Ergometerroning + coreprogram
	4 x (3'+3'+1')/5' T22/24/28 17km	4 x (3'+3'+1')/5' T22/24/28 15km	
	45' cykel hvis ingen træning om morgenen		
Onsdag	80' st.st. valgfri diciplin	Stady state 15km	
8. Jul			
	4 x 4' / 4' T34 + 5km teknik 15km	3 x 4' / 4' T34 + 5km teknik 15km	4 x 250m + 4 x 100m. 10km
GRILLAFTEN KL 18:30 - HUSK TILMELDING PÅ FACEBOOK			
Torsdag	Morgentræning	2 x 1000m + 1x500m 15km	
9. Jul			5 x (2'+2')/3' T24/28 10km
		8 x 250m 12km	
	45' cykel hvis ingen træning om morgenen		
Fredag	80' st.st. valgfri diciplin	Teknik / Starter 10km	
10. Jul			
	St.st 15km		Styrketræning / roning
Lørdag	2 x 1000m 15km	2 x 1000m 15km	3 x 500m 10km
11. Jul			
	St.st. / Teknik 10-15km	St.st. / Teknik 10-15km	
Søndag	3 x (8'+4'+2')/5' T20/22/24 17-20km	2 x (8'+4'+2')/5' T20/22/24 15km	
12. Jul			
	5 x 20tag max + teknik 12km	5 x 20tag max + teknik 12km	