

Træningsprogram uge 38 - 14/9 - 20/9

Uge 38	U23	Stine + Nikoba	U19 + U17 + Lægården + udvalgte 2006	U15
Mandag				3 x (250m + 250m + 250m + 250m)/3min 8-10km T24 T26 T28 T30
14. Sep	D 5 x (4'+3') / 4' T22/24 20km		3 x (4'+3') / 4' T22/24 15km	Styrke: 5 x 11 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Tirsdag	S Morgentræning		Morgentræning	
15. Sep	C 3 x (3'+3') / 4' T24/28 12km		Teknik + starter 12km	6 x 250m T30 10km
	E 45min st.st. 8km eller 60' BikeErg		Stine+Nikoba: 4x1:35 tryk 1:45	
Onsdag				3 x 500m 8-10km
16. Sep	A 3 x 1250m T:kap 20km		3 x 750m T:kap 15km	Styrke: 5 x 20 squat på bosu 3 x 3 pull-ups 4 x 4 armbøjninger 5x11 swings + 3x2x (KB i en hånd)
Torsdag	S Morgentræning		Morgentræning	
17. Sep	D Stady state eller BikeErg 60'-90' 15km		Lægården: teknik 10km Fri	
Fredag	Løb: 60'			
18. Sep	D 4 x (10'+3')/4' T20/24 15km		3 x (10'+3')/4' T20/24 15km Stine+Nikoba: 4x1:35 tryk 1:45	3 x (2'+2'+2')/4' T22/24/26. 10km
Lørdag	B 5 x 5'/4' T28 15km		B 5 x 4'/4' T28 15km	1 x 1000m + 2 x 250m 10km
19. Sep	D Teknik og 7 starter 15km		Teknik og 7 starter 12km	Styrke: 5 x 11 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Søndag	D 6 x (4'+4'+2')/3' T22/24/28 20km		6 x (4'+2')/3' T24/28 15km	2 x 2,3km T24 10km
20. Sep	D 3 x (4'+3'+2'+1')/4' T20/22/24/26 15km		Teknik og starter 12km	

Træningsprogram uge 39 - 21/9 - 27/9

Uge 39	U23	Stine + Nikoba	U19 + U17 + Lægården + udvalgte 2006	U15
Mandag				3 x (250m + 250m + 250m + 250m)/3min 8-10km T24 T26 T28 T30
21. Sep	D 5 x 12' / 4' T22/24 20km	Roning: 3 x 4'/4' T30 6km BikeErg: 4 x (3'+3'+3')/3' 2:00/1:57/1:54	D 3 x 12' / 4' T22/24 15km	Styrke: 4 x 12 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Tirsdag	S Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
22. Sep	C 3 x (10'+7'+3') / 4' T20/22/24 16km E 20' BikeErg	Ergo: 4 x 1:40(Nikoba 2:00) tryk 1:45 Roning <u>St.st.</u> 5km	Teknik + starter 12km	6 x 250m T30 10km
Onsdag				3 x 500m 8-10km Styrke: 5 x 20 squat på bosu
23. Sep	B 5 x 5'/4' T28 12km E 5km <u>st.st</u> eller 30' BikeErg	6x(4'+3'+2'+1') ingen pause 2:03/2:01/1:59/1:57	B 5 x 3'/4' T28 12km	3 x 3 pull-ups 4 x 4 armbøjninger 4x12 swings + 3x2x (KB i en hånd)
Torsdag	S Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
24. Sep	D Stady state eller BikeErg 90' 15km		Lægården: teknik 10km Fri	
Fredag	Løb: 60'			
25. Sep	D 4 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 15km Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)	Ergo: 4 x 1:40(Nikoba 2:00) tryk 1:45 Roning 2 x (2'+2'+2')/4' T22/24/26 7km	D 4 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 15km Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)	D 3 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 10km Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)
Lørdag	C 6 x 2000m/4' T22/24/26/28 20km	Roning: 3 x 4'/4' T30 6km Erg: Bike/Ski/Row 60'	B 5 x 4'/4' T28 15km	2 x 750m + 2 x 250m 10km Styrke: 4 x 12 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
26. Sep	D Teknik og fartleg 15km Jeg vil hører hvad jeres topfart er!	Løb: 45'	Teknik og 7 starter 12km	
Søndag	B 4 x 6'/4' T32 15km	1 x 2000m T:kap 6km BikeErg: 60' <u>st.st.</u>	B 3 x 6'/4' T32 15km	2 x 2,3km T24 10km
27. Sep	Styrketræning	Fri	Fri	

Træningsprogram uge 40 - 28/9 - 4/10

Uge 40	U23	Stine + Nikoba	U19 + U17 + Lægården + udvalgte 2006	U15
Mandag				3 x 500m 1x,2x = 7-8km, 4x=10km
28. Sep				
	D 6 x (8'+2')/4' T22/24 20km	Roning: 3 x 4'/4' T30 6km BikeErg: 4 x (3'+3'+3')/3' 2:00/1:57/1:54	D 4 x (8'+2')/4' T22/24 15km	Styrke: 4 x 14 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Tirsdag	S Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
29. Sep		Stine: 4 x 1:40 tryk 1:45		
	C 3 x (10'+7'+3') / 4' T20/22/24 20km	Nikoba: 2 x (2'+2'+2') / 3' T22/24/26. tryk 2:10	Teknik + starter 12km	4 x 250m 10km
	E 20' BikeErg	BikeErg: 60'		
Onsdag				10 starter 7-10km
30. Sep		BikeErg 6 x (4'+3'+2'+1') ingen pause		Styrke: 5 x 20 squat på bosu
	B 5 x 5'/4' T32 14km	2:03/2:01/1:59/1:57	B 4 x 4'/4' T32. 12km	3 x 3 pull-ups 4 x 4 armbøjninger
	E 5km st.st eller 30' BikeErg	Alt: 40-60' Løb		4x14 swings + 3x2x (KB i en hånd)
Torsdag	S Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
1. Oct			Lægården: teknik 10km	
	D Stady state eller BikeErg 90' 15km	Fri	Fri	
Fredag	Løb: 75'			
2. Oct		Stine: 4 x 1:40 tryk 1:45		
	D 4 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 15km	Nikoba: 2 x (2'+2'+2') / 3' T22/24/26. tryk 2:10	D 4 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 15km	D 3 x (2'+1'+2'+1')/4' T22. 10km
	Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)	BikeErg: 60'	Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)	Der trykkes særdeles hårdt på 1' (4'-5' sek ned)
Lørdag	B 4 x 6'/4' T32 15km	Roning: 3 x 4'/4' T30 6km	B 5 x 4'/4' T28 15km	Fladvandsregatta
3. Oct		Erg: Bike/Ski/Row 60'		
	D Teknik og fartleg 15km	Løb: 45'	Teknik og 7 starter 12km	
	Jeg vil hører hvad jeres topfart er!			
Søndag	B 10 x 2'/2' T34 15km	5km roning, teknik	B 3 x 6'/4' T32 15km	Frit 10km
4. Oct		BikeErg: 60' st.st.		
	Styrketræning	Fri	Fri	

Træningsprogram uge 41 - 5/10 - 11/10

Uge 41	U23	Stine + Nikoba	U19 + U17 + Lægården	U15
Mandag				
5. Oct				
	D 4 x (5'+5'+5')/4' T20/22/24 20km	Roning: 3 x 4'/4' T30 6km BikeErg: 4 x (3'+3'+3')/3' 2:00/1:57/1:54	D 3 x (5'+5'+5')/4' T20/22/24 15km	3 x 6' / 4' T24/26/28 10-12km Styrke: 6 x 8 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Tirsdag	S Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
6. Oct		Stine: 4 x 1:40 tryk 1:45		
	C 3 x (3'+3')/ 4' T32/34. 12-15km	Nikoba: 2 x (2'+2'+2') / 3' T22/24/26. tryk 2:10	3 x 750m 12km	St. st. 8-15km
	E 20' BikeErg	BikeErg: 60'		
Onsdag				
7. Oct				
	B 5 x 5'/4' T32 14km	40'-60' Løb	2 x 1000m 12km	5 x 250m men først 4,75km opvarmning 10km
	E 5km st.st eller 30' BikeErg			
Torsdag	S Morgentræning	Morgentræning deload	Morgentræning deload	
8. Oct			Lægården: teknik + starter 10km	
	D Stady state 15km eller BikeErg 120' 15km	Fri	Fri	
Fredag	Løb: 75'			
9. Oct				
	4 x 8' / 4' T28 15km	2 x 500m 8-10km	2 x 500m 8-10km	D 3 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30 10km
Lørdag	B 4 x (3'+3')/4' T32 15km			
10. Oct				
	D Teknik og fartleg 10km	DM Indledende	DM Indledende	
Søndag	B 4 x 6'/4' T34 17km	DM Finaler	DM Finaler	
11. Oct				
	D Teknik og fartleg 10km	DM Finaler	DM Finaler	

Træningsprogram uge 42 - 12/10 - 18/10

Uge 42	U23	Stine + Nikoba	U19 + U17 + Lægården	U15
Mandag				Stady state 7-10km
12. Oct				
	2km ergo test	Bike Erg til Nikoba: 60'	4 x 4' / 4' T28	Styrke: 5 x 10 liggende træk, bænkpres 5 x 10 Hip thrusters med vægt på
Tirsdag			Teknik og starter 10km	
13. Oct				
	3 x 1000m 15km	Bike Erg til Nikoba: 3 x 2000m	3 x 1000m 15km	Frit
Onsdag				6 x 3' / 3' T24 10km
14. Oct				Styrke: 5 x 20 squat på bosu 3 x 3 pull-ups 4 x 4 armbøjninger 5x11 swings + 3x2x (KB i en hånd)
	2 x 1000m 8-12km	1 x 1000m	2 x 1000m	
Torsdag				Husk at lav coreøvelser mindst tre gange i løbet af ferien. Birg-dog / Modified crunches / Side planke 6 x 8"/2" + 20" pause + 4x8"/2' +20" pause + 2x8"/2"
15. Oct				
	2 x 750m + 500m 6-10km	Nikoba: BikeErg: 2 x 1500m + 1000m	2 x 750m + 500m 6-10km	
Fredag				
16. Oct				
	2 x 250m 4-6km	2 x 250m 4-6km	2 x 250m 4-6km	
Lørdag	DM	DM	DM	Selvtræning eller fri
17. Oct				
	DM	DM	DM	
Søndag	DM	DM	DM	
18. Oct				
	DM	DM	DM	