

Træningsprogram uge 45 - 2/11 - 30/12

Uge 45	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag			Lægården: 4 x (5' + 5') / 4' T20/24		
2. Nov				3 x (3'+3'+3')/3' T 22/24/26	3x(1'+1'+1'+1'+1')/3' T 22->30
	D/C	5 x (5' + 5') / 4' T20/24	4 x (5' + 5') / 4' T20/24		
				3x12 (#4 + curls + military træk + stem + hip)	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
3. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					2' Max
4. Nov	B	4 x (4'+2') /4' T24/28	4 x (4'+2') /4' T24/28	2000m max uanset årgang	6 x (2' erg + 6 burbees + 1' planke)/1'
	D	30' st.st	30' st.st	3x12 (træk + stem + hip #4 + curls + military)	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
5. Nov			Lægården: Teknik træning		
	E	80' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
6. Nov		2000m max	2000m max		
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30) / Cirkeltræning	Cirkeltræning 40' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag	D	5 x (1000m+1000m)/ T20/18 17km	4 x (1000m+1000m)/ T20/18 15km	3 x (2'+2'+2'+2') T22-24-26-28 12km	Roning 5-10km
7. Nov		Meningen er at farten skal holdes når I går ned i T18			
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	10 x 10tag MAX tryk T20 15km	Vægttræning	(Teknik roning 60' 5-10km)	
8. Nov					
	S	Vægttræning			