

Træningsprogram uge 47 - 16/11 - 30/12

Uge 47	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 (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24		
16. Nov				2 x (3'+3'+3')/3' T 22/24/26	4 x (1' Ergo + 1' Planke + 1' ErgBike
	D	6 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24	4 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24	7 x 1'/1' T30	1' Mave + 1' BoxJump) /30"
				3x12 (#4 + curls + military træk + stem + hip)	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
17. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					
18. Nov	C	5 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	4 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	10 x (1'+1')/2' T28/30	6 x (2' erg + 6 burbees + 1' planke)/1'
			30' st.st	3x12 (træk + stem + hip #4 + curls + military)	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. Nov			Lægården: Teknik træning		
	E	90' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
20. Nov					
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30)/Cirkeltræning (16:00)	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	12 x 10tag MAX tryk T20 12km	Roning 5-10km
21. Nov		Meningen er at farten skal holdes når I går ned i T18		Bemærk: 8 x 12 hop	
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	10 x 10tag MAX tryk T20 15km	Vægttræning	(Teknik roning 60' 5-10km)	
22. Nov	E	60' valgfri træning. Lav intensitet			
	S	Vægttræning			