

Træningsprogram uge 4 - 20/1 - 26/1

Uge 4	H - Hypertropi	U23	U19 + udvalgte roere	U17+U15	C - U13 + U11
Mandag			Lægården	3 x 12' / 14' . T24	10 x 2'/3'
20. Jan			3x20'/3' T 22/20/22	I hver af de tre pauser laves	I hver af de ti pauser laves
	Vægttræning	4x20'/3' T 22/20/22/20	3x20'/3' T 22/20/22	styrkeprogram α <- nyt pgr.	styrkeprogram β <- nyt pgr.
			coretræning		
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning		Morgentræning	
21. Jan					
	Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30				
	8 intervaller + 10x12 hop.			4 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag		Skoleroning: 1'+2'+3'+4'+3'+2'+1' T22->34. Derefter 2x15' styrketræning.			
22. Jan				15x2' /3'	10x2' /3'
	->	20 x 3'/1' T20/22/24/20/22.....	15 x 3'/1' T20/22/24/20/22.....	Hver pause:	Hver pause:
				10 hop+10 mave+10 ryg	10 hop+10 mave+10 ryg
Torsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
23. Jan					
		U23 120' valgfri træning. Lav intensitet	Lægården: 4 x 7' T22 + core		
Fredag					
24. Jan					
	Vægttræning	25km Stafet			
Lørdag	Træningssamling				
25. Jan					
Søndag	Træningssamling				
26. Jan					

Træningsprogram uge 5 - 27/1 - 2/2

Uge 5	H - Hypertropi	U23	U19 + udvalgte roere	U17+U15	C - U13 + U11
Mandag			Lægården	2x(10'+5'+5')/3' T 20/22/24	2 x (5'+3'+1') /3' . T22/24/26
27. Jan			2x(10'+10'+5')/3' T 20/22/24	Coretræning	7x12hop
	Vægttræning	3x(10'+10'+5')/3' T 20/22/24	2x(10'+10'+5')/3' T 20/22/24	styrkeprogram α <- nyt pgr.	Coretræning
		Udstrækning	coretræning + Udstrækning	Udstrækning	Udstrækning
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning		
28. Jan					
Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30					
10 intervaller + 10x12 hop.				5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag		Skoleroning i uge 5: 3'+4'+5'+4'+3'+1' T22->32. Derefter 20' styrketræning.			
29. Jan		Valbirk + Tobias: 3x3'/5' T30		5 x 4'/ 6'	5 x 4'/ 6'
	->	+ resten af nedenstående	15 x (1'+1'+1')/1' T20/22/24	I hver pause:	I hver pause:
		20 x (1'+1'+1')/1' T20/22/24		2x(10 hop+10 mave+10 ryg)	2x(10 hop+10 mave+10 ryg)
Torsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning		
30. Jan					
		U23: Frit 90'-120'	Lægården: Teknik træning		
			Hvis ergo:2x(10'+7'+3') T20->24		
Fredag					
31. Jan					
	Vægttræning	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	Cirkeltræning 40'
Lørdag	-->	3 x (10'+7'+3')/3' T20/22/24 20km	2 x (10'+7'+3')/3' T20/22/24 15km	3 x 5' T24	10-12km
1. Feb					
	-->	Teknik 12km el. Spinning	Teknik 12km el. Spinning		
Søndag	-->	5 x 12'/3' T22	5 x 12'/3' T22	(Teknik roning 60' 5-10km)	
2. Feb					
	-->	Teknik 60' / Vægttræning	Vægttræning		
	Kaare vægttræning	Årgang '04 har fri	Årgang '04 har fri		

Træningsprogram uge 6 - 3/2 - 9/2

Uge 6	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	U19 + udvalgte	U15 + udvalgte	U13
Mandag				3 x (5'+4'+3')/3' T22-24-26	5 x (3'+2'+1')/3' T22-24-26
3. Feb				6 x 12 hop start hvert 30.sek	6 x 12 hop start hvert 30.sek
	3x6'/4' T30 + styrke	3x6'/4' T30 + 30' St.st	3x6'/4' T30 + 30' St.st	5x(20"knæ+20"hæl+20"hop)/1'	5x(20"knæ+20"hæl+20"hop)/1'
		20' Coretræning	20' Coretræning	20' Coretræning	20' Coretræning
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning		
4. Feb	Valbirk+Tobi+Magnus: 1500m+1000m+500m / 7'				
	Løb: 20min opvarmning(mindst 2km). Mødetid klintevej 9: 16:30				
	10 intervaller + 10x12 hop.			5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag					
5. Feb	Valbirk+Tobi+Magnus: 2x1000m + 5x500m / 7'		8 x (3'+2'+1')/1' T22-24-26	5 x (3'+2'+1')/1' T22-24-26	
		10 x (3'+2'+1')/1' T22-24-26	Cirkeltræning 12x2'/1'	Cirkeltræning 12x2'/1'	
		U17: kun 8 stk			
Torsdag	-->	Morgentræning	Morgentræning		
6. Feb					
Fredag	Vægttræning	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	Cirkeltræning 40'
7. Feb					
Lørdag	-->	3 x (8'+5'+3')/3' T20/22/24 20km	3 x (8'+5'+3')/3' T20/22/24 12km	2 x (8'+5'+3')/3' T20/22/24 12km	3 x 5' T24 8-10km
8. Feb					
	-->	Teknik 12km el. Spinning	Teknik 12km el. Spinning		
Søndag	-->	5 x (5'+4'+1')/3' T20-22-24 20km	4 x (5'+4'+1')/3' T20-22-24 17km	3 x (5'+4'+1')/3' T20-22-24 10km	
9. Feb					
	Vægttræning	Teknik 60' / Vægttræning	Vægttræning		
			Årgang '04 har fri		

Træningsprogram uge 7 - 10/2 - 16/2

Uge 7	H - Hypertropi	U23	U19 + udvalgte	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag		3 x 4km/3' T20	Evt. løbetur	Evt. løbetur	Evt. løbetur
10. Feb					
	Styrketræning	3x12'/4' T28	3x12'/4' T28	2x12'/4' T28	3x8'/4' T28
	30' st.st ergo			STYRKEPROGRAM B1	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag		Styrketræning	Styrketræning		
11. Feb					
	-->	10 x 1000m s. 5:00	10 x 900m s. 5:00	10 x 800m s. 5:00	10 x 700m s. 5:00
		T24	T24	T26	T26
Onsdag		6 x (1'+5'+1')/3' T24-20-28	Evt. løbetur	Evt. løbetur	Evt. løbetur
12. Feb					
	-->	5x4'/4' T30 + 30' T20-22	5x4'/4' T30 + 30' T20-22	4x4'/3' T 28	4x2'/1' + 6x1' T 28
				Vægttræning B2	Vægttræning C2
Torsdag	-->	Styrketræning	Styrketræning		
13. Feb					
		3x(10'+5'+5')/4' T20-22-24			
Fredag		Fri	Evt. løbetur	Evt. løbetur	Evt. løbetur
14. Feb					
	Styrketræning	4x(7'+2'+1')/4' T24-26-28	4x(7'+2'+1')/4' T24-26-28	3x(3'+2'+1')/4' T24-26-28	3x(3'+2'+1')/4' T24-26-28
Lørdag	-->	6km frit tempo	6km frit tempo	5km frit tempo	4km frit tempo
15. Feb					
	-->	15-20km teknik	15-20km teknik	Teknik 10km	Teknik 10km
Søndag	-->	7 x 7'/3' T22 20km	7 x 7'/3' T22 20km	4 x 7'/3' T22 12km	4 x 7'/3' T22 12km
16. Feb					
	Styrketræning	Vægttræning	15-20km teknik el. styrketræning	Teknik 10km	Teknik 10km

Træningsprogram uge 8 - 17/2 - 23/2

Uge 8	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + 2004	U17+U15 + udvalgte roere	U13 + U11
Mandag					
17. Feb					
	Vægttræning	5x4'/5' T30/32 + 20' st.st.	4x4'/5' T30/32 + 20' St.st.	3x4'/5' T28/30	3x4'/5' T28/30
	45' (ergo/cykel/ski)	Coretræning	Coretræning	Coretræning	Styrketræning: Program 1
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
18. Feb					
	->	4 x 12'/4' T22	3 x 12'/4' T22	3 x 8'/4' T22	
Onsdag					
19. Feb					
	->	10km st.st.	10km st.st.	5km st.st.	3x(2'+2'+1')' T24->26+4x250m
	->	2x6'/4' T30 Ergo	2x6'/4' T30 Ergo	1x6' Ergo T30	Styrketræning: Program 2
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
20. Feb					
		40' ergo, 60' løb el 80' cykel			
		Hvis roning: 4x8'/3' T20			
Fredag					
21. Feb					
	Vægttræning	15km St.st	12km St.st	Cirkeltræning	Cirkeltræning
		30' cykel			
Lørdag	->	6x(3'+1'+3'+1')/3' T20/20 20km	4x(3'+1'+3'+1')/3' T20/20 15km	3x(3'+1'+3'+1')/3' T20/20 12km	Roning
22. Feb					
	->	8 x 2'/1' T30-32 15km	6 x 2'/1' T30-32 12km		
Søndag	->	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 12km	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 12km	3 x (2'+2'+2'+2')/4' 10km	Fri
23. Feb		T20/22/24/28	T20/22/24/28	T20/22/24/28	
	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri

Træningsprogram uge 9 - 24/2 - 1/3

Uge 9	Hypertrofi gruppen	U23	U19 + 2004	U17+U15 + udvalgte roere	U13 + U11
Mandag					
24. Feb					
	6km Test	6km Test	6km Test	U15: 4km test U17: 6km test	4km Test
Tirsdag	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	
25. Feb					
	2km Test	2km Test	2km Test	2km Test	(2km Test)
Onsdag					
26. Feb					
	3 x 100m Test + 1min	3 x 100m Test + 1min Test 60' Alt træning	3 x 100m Test + 1min Test 40' Alt træning	3 x 100m Test + 1min Test 30' Alt træning	3 x 100m Test + 1min Test
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
27. Feb		40' ergo, 60' løb el 80' cykel	Fri	Fri	Fri
Fredag					
28. Feb				Fri	Fri
	Vægttræning	4 x 12' T20/22/20/22 15km 30' cykel	3 x 10' T20/22/24 12km 30' cykel		
Lørdag	->	6 x (4'+3'+2'+1')/3' T20/22/24/26	4 x (4'+3'+2'+1')/3' T20/22/24/26	5 x 4' T24 10km	4 x 4' T24 8km
29. Feb					
	->	4 x 20'/4' T20 20km	4 x 14'/4' T20 20km		
Søndag	->	4 x 8' / 4' T28 15km	Styrketræning	Fri	Fri
1. Mar					
	Fri	Vægttræning			