

Træningsprogram uge 1 - 4/1 - 10/1

Uge 1	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					
4. Jan					
	B	5 x (2'+2') / 4' T32/34. 18km	5 x (2'+2') / 4' T32/34. 15km	4 x (2'+2') / 4' T32/34. 10km (husk at ro de 10km også i ergo)	4 x (2'+2') / 4' T32/34. 8km (husk at ro de 8km også i ergo)
Tirsdag	S	Styrketræning	Styrketræning		
5. Jan					
	B	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 7 intervaller + 16 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 12 x 12 hop.	
Onsdag					
6. Jan					
	A	3 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 10km	3 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 10km	3 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 10km (husk at ro de 10km også i ergo)	3 x (1'+1')/4' T34/36 7km (husk at ro de 7km også i ergo)
Torsdag	S	Styrketræning	Styrketræning	Fri	Fri
7. Jan					
		60' alternativ træning			
Fredag	B	Fri	Fri	Fri	Fri
8. Jan					
	S	1000m / 7' + 500m	1000m / 7' + 500m	2 x 500m /7'	
Lørdag	A	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber
9. Jan					
	E				
Søndag	D	5 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	5 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T24/26/28. 12km	8 x 250m T28 8km
10. Jan					
	E	Styrketræning	Styrketræning		