

## 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 5. Jan	S	Styrketræning	Styrketræning		
	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 7. Jan	S	Styrketræning	Styrketræning	Fri	Fri
		60' alternativ træning			
Fredag 8. Jan	B	Fri	Fri	Fri	Fri
	S	1000m / 7' + 500m	1000m / 7' + 500m	2 x 500m / 7'	
Lørdag 9. Jan	A	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber
	E				
Søndag 10. Jan	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
	E	Styrketræning	Styrketræning		

## Træningsprogram uge 2 - 11/1 - 17/1

Uge 2	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2006 16 - 12 timer pr. uge	2007-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
11. Jan	B	3 x 6'1/4' T30 + 2x20'1/2' T20. 10km Vægttræning	3 x 6'1/4' T30 + 1x20'1/2' T20 10km	6 x 3'1/2' T26/28/30/26/28/30 8km	6 x 2'1/2' T26/28/30/26/28/30
Tirsdag			jun A : Styrketræning		
12. Jan		Styrketræning	Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30		
	B	7,5km opv + 5 intervaller + 16x12 hop.		20min opvarmning. 5 intervaller + 16x12 hop.	
Onsdag					
13. Jan	D	4 x (8'+2'+1')/4 T22/26/30 15km	4 x (8'+2'+1')/4 T22/26/30 15km Jun B: 3 stk og 12km	4 x (2'+2'+2')/4 T22/26/30 10km	2 x 3km T24 7km
Torsdag		Styrketræning	jun A : Styrketræning		
14. Jan	E	60' Stady state 15km	jun B: Hjemmestyrketræning -----> Jun A: Stady state / teknik 15km	Hjemmestyrketræning <b>Info følger senere</b>	Hjemmestyrketræning <b>Info følger senere</b>
Fredag					
15. Jan	A	10 x 2'1/1' T32. ergometer	8 x 2'1/1' T32 ergometer	6 x 2'1/1' T32 ergometer	10 x 1'1/1' T32. ergometer
Lørdag	B	4 x (2'+2'+2')/4 T26/28/30 15km	4 x (2'+2'+2')/4 T26/28/30 15km	4 x (2'+2'+2')/4 T26/28/30 10km	
16. Jan		Stady state el. fri	Fri		
Søndag	D	4 x (3'+3'+3')/4 T20/22/24 15km	4 x (3'+3'+3')/4 T20/22/24 15km Jun B: 3 stk og 12km	3 x (3'+3'+3')/4 T24/26/28. 12km	8 x 250m T28 8km
17. Jan		Styrketræning	Styrketræning		

## Træningsprogram uge 3 - 18/1 - 24/1

Uge 3	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	U19 2003-2004 16-12 timer pr. uge	U17 2005-2006 10-6 timer pr. uge	U15 2007-2008 8-6 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag						
18. Jan						
	B	5 x 5/5' T32 + 2 x 15/3' T22 15km Tobias: 2 x 5' + 2 x 15' 10km	5 x 5/5' T32 + 2 x 15/3' T22 15km	5 x 4/4' T32 + 2 x 10/3' T22 12km	5 x 3/3' T32 + 10' T24 10km	5 x 2/3' T32 + 10' T24 8km
Tirsdag						
19. Jan		Styrketræning	Styrketræning	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)
	D	5 x 12/4' T22 15km Tobias: 3stk 12km	4 x 12/4' T22 15km	4 x (4'+2'+1')/4' T22/26/30 10km	3 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30 8km	3 x (3'+2'+1')/4' T22/26/30 8km
Onsdag						
20. Jan	B	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36				10 x 10tag MAX start 1:00
	E	30' St.st. Tobias: 1x4' + 2x3'	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 30' St.st.	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 15' St.st.	1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T32-36 10' St.st.	5 x 1'/1' T32+ 10 x 10tag MAX start 1:00
Torsdag						
21. Jan		Styrketræning	Styrketræning	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)	3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)
		60' Stady state 15km	60' Stady state 15km			
Fredag						
22. Jan						
	A	10 x 2'/1' T32+ ergometer 10km Tobias: 7 stk	10 x 2'/1' T32+ ergometer	8 x 2'/1' T32+ ergometer	6 x 2'/1' T32+ ergometer	10 x 1'/1' T32+ ergometer
Lørdag						
23. Jan	B	4 x 4'/4' T30 15km Tobias: 4 stk	4 x 4'/4' T30 15km	250 + 500 +750 +1000 + 750 +500 +250m. 12km	250 + 500 +750 + 750 +500 +250m 10km	250 + 500 +750 +500 +250m 7km
		60' Stady state 15km Tobias: 0km roning	60' Stady state 15km			
Søndag						
24. Jan	D	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km Tobias: 3stk 12km	4 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 12km	3 x (3'+3'+3')/4' T22/24/26 12km	5 x (1'+1'+1')/2' T22/24/26 7km
		Styrketræning	Styrketræning			

## Træningsprogram uge 4 - 25/1 - 31/1

Der er ikke sat længde på programmerne i denne uge, da det ikke er en prioritet.  
 Det vigtigste i denne uge, er at I kører MAX på distancerne, og sørger for at være frist på lørdag

Uge 4	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	U19 2003-2004 16-12 timer pr. uge	U17 2005-2006 10-6 timer pr. uge	U15 2007-2008 8-6 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag		Pause gymnastik: 3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
25. Jan		250(T26) + 500(T28) +750(T30)		2 x 1500m/6' MAX	2 x 1000m/6' MAX	6 x 2'/2' (T26/28/30/max/max/max)
		+1000(T32) + 1250(Tmax)+1000(Tmax)				
		+ 750(Tmax) +500(Tmax) +250m(Tmax)				
Tirsdag		Pause gymnastik: 3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
26. Jan		Styrketræning	Styrketræning			
		6x2'/2' T32	6x2'/2' T32	6x2'/2' T32	6x2'/2' T32	4x2'/2' T32
		30' Stady	20' Stady	20' Stady	20' Stady	10' Stady
Onsdag		Pause gymnastik: 3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
27. Jan						
		3 x 1000m /6' MAX	3 x 1000m /6' MAX	2 x 1000m /6' MAX	2 x 750m / 6' MAX	3 x 500m MAX
		20' Stady	20' Stady	15' Stady	10' Stady	10' Stady
Torsdag		Pause gymnastik: 3 x ( 5 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)				
28. Jan						
		1 x 1000m /6'. + 500m MAX	1 x 1000m /6'. + 500m MAX			
Fredag						
29. Jan						
		2 x 250m MAX	2 x 250m MAX	2 x 250m MAX	2 x 250m / 6' MAX	2 x 250m / 6' MAX
Lørdag						
30. Jan						
		DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer
Søndag		Stady state 15km	Stady state 15km	Stady state 10km	Stady state 10km	Stady state 10km
31. Jan						

## Træningsprogram uge 5 - 1/2 - 7/2

Uge 5	Type	U23 16 timer i denne uge	U19 2003-2004 12,5t i denne uge	U17 2005-2006 8,5 timer pr. uge	U15 2007-2008 7,5 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 timer pr. uge
Mandag				Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
1. Feb						
		5 x (7'+2')/4' T20/26      17km Cykel/løb 60'	4 x (7'+2')/4' T20/26      15km	3 x (7'+2')/4' T20/26      12km	3 x (7'+2')/4' T20/26      12km	3 x (3'+2')/4' T20/26      8km
Tirsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2' + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
2. Feb		Styrketræning	Styrketræning	Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30		
		20min opvarmning. 8 intervaller + 10x12 hop.			20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag			Sørg for at på app'en installeret Og parret med bæltet	Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
3. Feb		4 x 3km/1km T20      20km Tobias 3stk, Casper resten i ergo	iQniter pulstræning. 60'	Stady state      12km	Stady state      10km	Hjemmestyrketræning 30'
Torsdag				Pause gymnastik: 10 x (15" venste-planke + 15" planke + 15" højre-planke) / 15" + 5x12 hop		
4. Feb		Styrketræning	Styrketræning			
		Cykling 90'	Fri			
Fredag						
5. Feb		Stady state      12km Styrketræning	Stady state      12km	Stady state      12km	Stady state      10km	Stady state      8km
Lørdag		4 x 15'/5' T22 (Tobi 3stk)      17km	4 x 15'/5' T22      17km	Roning      12km	Roning      10km	Roning      8km
6. Feb		Løb/Cykling 90'	Styrketræning			
Søndag		4 x 4'/4' T28      15km	4 x 4'/4' T28      15km	Roning      12km	Roning      10km	Roning      8km
7. Feb		Styrketræning				

## Træningsprogram uge 6 - 8/2 - 14/2

Uge 6	Type	U23 14,7 timer i denne uge	U19 2003-2004 12,4t i denne uge	U17 2005-2006 8,5 timer pr. uge	U15 2007-2008 7,5 timer pr. uge	U13 2009-2012 6 timer pr. uge
Mandag				Pause gymnastik: 3 x ( 7 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
8. Feb						
		4 x 20'/3' T20 24km	3 x 20'/3' T20 18km	4 x (7'+2')/4' T20/22 12km	3 x (7'+2')/4' T20/22 12km	3 x (3'+2')/4' T20/26 8km
		Coretræning (The 3 Big)	Coretræning (The 3 Big)			
Tirsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
9. Feb		Styrketræning	Styrketræning			
		Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30				
		20min opvarmning. 8 intervaller + 15x12 hop.		20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.		
Onsdag				Pause gymnastik: 3 x ( 6 stk af hver: Armbøjninger, mavebøj., rygbøj, burbees)		
10. Feb						
		iQniter pulstræning. 80' Tobias: 60' programmet (U17)	iQniter pulstræning. 80'	iQniter pulstræning. 60'	iQniter pulstræning. 60'	iQniter pulstræning. 40'
Torsdag				Pause gymnastik: 10 x (15" venste-planke + 15" planke + 15" højre-planke) / 15" + 5x12 hop		
11. Feb		Styrketræning	Styrketræning			
		Cykling 90'	Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
12. Feb		Stady state 12km				
		Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30				
		20min opvarmning. 8 intervaller + 15x12 hop.		20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.		
Lørdag		4 x 15'/5' T22 (Tobi 3stk) 17km	4 x 15'/5' T22 17km	Roning 12km	Roning 10km	Roning 8km
13. Feb						
		Styrketræning	Styrketræning			
Søndag		5 x 5'/4' T28 15km	5 x 5'/4' T28 15km	4 x 4'/4' T28 15km	4 x 4'/4' T28 15km	Roning 8km
14. Feb						
		Styrketræning				

## Træningsprogram uge 7 - 15/2 - 21/2

Uge 7	Type	U23 15,3 timer i denne uge	U19 2003-2004 11,5t i denne uge	U17 2005-2006 7,1t i denne uge	U15 2007-2008 6,2t i denne uge	U13 2009-2012 5t i denne uge
Mandag			3 x 20'/3' T20 18km			
15. Feb			Eller 10 x 1200m/1000m. T22	10 x 1000m/1000m T22	10 x 900m/1000m T22	10 x 700m/1000m T24
		4 x 20'/3' T20 24km	Makkerroning: Find sammen 2 og 2. Og så skiftes I til at ro. Fx og U19 og en U15 ror skiftevis 1200m og 900m, man har pause når makkeren ror. De mest oplagte makkerpar er dem der bor under samme tag. Ellers find sammen med dem i plejer at ro i båd med.			
Tirsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
16. Feb	Styrketræning	Styrketræning	Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30			
		20min opvarmning. 10 intervaller + 15x12 hop.			20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag		40min løb/cykel/ro/ski	30min løb/cykel/ro/ski			
17. Feb		TEAMS: cirkeltræning 60'	TEAMS: cirkeltræning 60'	TEAMS: cirkeltræning 60'	TEAMS: cirkeltræning 60'	TEAMS: cirkeltræning 60'
Torsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
18. Feb	Styrketræning	Styrketræning				
	Cykling 90'	Fri	Fri	Fri	Fri	
Fredag						
19. Feb		Stady state fredag 90'	Stady state fredag 75'	Stady state fredag 60'	Stady state fredag 45'	Stady state fredag 30'
		Løb: Mødetid klintevej 9: 16:30				
		20min opvarmning. 10 intervaller + 15x12 hop.			20min opvarmning. 5 intervaller + 10x12 hop.	
Lørdag		Stady state 90'	Stady state 75'	Stady state 60'	Stady state 45'	Stady state 30'
20. Feb						
	Styrketræning	Styrketræning				
Søndag		4 x (5'+4'+3')/4' T26/28/30. 18km	3 x (5'+4'+3')/4' T26/28/30. 15km	3 x (4'+3'+2')/4' T26/28/30. 10km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30. 8km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30. 6km
21. Feb						
	Styrketræning	Fri	Fri	Fri	Fri	

## Træningsprogram uge 8 - 22/2 - 28/2

Uge 8	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
22. Feb		Opv. 2km løb (4 omg i parken) 4 x 12'/3' T22                      20km Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 3 x 8'/3' T24                      12km Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 3 x 8'/3' T24                      10km 3 x 10 Liggende træk	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 3 x 8'/3' T24                      10km 3 x 10 Liggende træk	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 3 x 5'/3' T24                      7km
Tirsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
23. Feb		Styrketræning Opv. 2km løb (4 omg i parken) 5 x 5'/3' T28                      15km	Styrketræning Opv. 2km løb (4 omg i parken) 4 x 4'/3' T28                      12km	Opv. 2km løb 4 x 4'/3' T28                      12km	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 4 x 4'/3' T26                      10km	Opv. 2km løb (4 omg i parken) 4 x 2'/3' T26                      10km
Onsdag		40min løb/cykel/ro/ski	30min løb/cykel/ro/ski			
24. Feb						
		Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'
		I kan finde link til vores Discord kanal på klubbens hjemmeside -> Klubben -> Discord: <a href="http://www.holstebroroklub.dk/flx/om_roklubben/">http://www.holstebroroklub.dk/flx/om_roklubben/</a> -> <a href="https://discord.gg/P5296XZ4ZW">https://discord.gg/P5296XZ4ZW</a>				
Torsdag				The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: <a href="https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/">https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/</a> De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
25. Feb		Styrketræning Alternativ træning 90'	Styrketræning Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag						
26. Feb		Opv. 2km løb (4 omg i parken) Stady state fredag 90'	Opv. 2km løb (4 omg i parken) Stady state fredag 75'	Opv. 2km løb (4 omg i parken) Stady state fredag 60'	Opv. 2km løb (4 omg i parken) Stady state fredag 45'	Opv. 2km løb (4 omg i parken) Stady state fredag 30'
Lørdag		Stady state 90'                      15km	Stady state 60'                      12km	3 x (2'+2'+2'+2')/ banen ud    12km T22/24/26/28	3 x (2'+2'+2'+2')/ banen ud    10km T22/24/26/28	3 x (2'+2'+2')/ banen ud    7km T24/26/28
27. Feb				3 x 10 Liggende træk 3 x 10 armbøjninger	3 x 10 Liggende træk 3 x 10 armbøjninger	
Søndag		4 x (4'+3'+2')/4' T26/28/30.    15km	3 x (4'+3'+2')/4' T26/28/30.    12km	Stady state 60'                      12km	Stady state 45'                      10km	Stady state 30'                      7km
28. Feb						
		Styrketræning	Fri	Fri	Fri	Fri