

## Træningsprogram uge 36 - 6/9 - 12/9

Uge 36	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag 6. Sep				Lægård: D 4 x (8'+2')/4' T22/24 15km		
	D	Opv. 1km løb 3 x (10'+7'+3') / 4' T20/22/24 20km 20' BikeErg	Opv. 1km løb 2 x (10'+7'+3') / 4' T20/22/24 15km 20' BikeErg	Opv. 2km løb D 4 x (8'+2')/4' T22/24 18km	Teknik (lodret åre) + starter 8km 10 x 10 roer hop	Roning og starter 5km
Tirsdag 7. Sep	S		Morgentræning	Morgentræning		
	D	Opv. 1km løb 6 x (8'+2')/4' T22/24 20km	Opv. 1km løb 5 x (8'+2')/4' T22/24 18km	Opv. 2km løb 5 x (5'+2')/4' T22/24 15km		
Onsdag 8. Sep	B					
	D	Opv. 2km løb 5 x 5'/4' T32. 14km Coretræning	Opv. 2km løb 4 x 5'/4' T32. 14km Coretræning	Opv. 2km løb 4 x 5'/4' T32. 14km Coretræning	Teknik (lodret åre) + starter 8km 4x10 liggende træk + 4x2 kropshævninger	Roning og starter 5km
Torsdag 9. Sep			Morgentræning	Morgentræning Lægård: Teknik 10km		
	D	Stady State 60' 15km				
Fredag 10. Sep						
	D	Stady state med 10x20 stærke 15km uden at stige i tempo	Stady state med 10x20 stærke 15km uden at stige i tempo	Stady state med 10x20 stærke 10km uden at stige i tempo		
Lørdag 11. Sep	B/A	4 x 6'/4' T34 14km	3 x 6'/4' T34. 14km	4 x 4'/4' T34 14km	3 x 500m 12km 4x10 liggende træk + 4x10 mavebøjninger	5 x 250m 6km
	E/A	Opv. 1km løb Teknik+ 5x25tag i bane + 1 x 25tag MAX 15km	Opv. 1km løb Teknik+ 5x25tag i bane + 1 x 25tag MAX 15km	Opv. 1km løb Teknik 10km		
Søndag 12. Sep	A	3 x 1000m 12km	3 x 1000m 12km	3 x 1000m 12km		
	A	Starttræning = 8 x 40" start hvert 5' 7km	Starttræning = 8 x 40" start hvert 5' 7km	Starttræning = 8 x 40" start hvert 5' 7km		