

Træningsprogram uge 37 - 13/9 - 19/9

Uge 37	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag 13. Sep						
	D	Opv. 1km løb	Opv. 1km løb	Opv. 1km løb	Opv. 1km løb	
	B	6 x (1'+1')/3' T28/32 15km Coretræning	6 x (1'+1')/3' T28/32 12km Coretræning	4 x (1'+1')/3' T28/32 12km	3 x (1'+1')/3' T28/32 12km 4x10 liggende træk + 4x10 mavebøjninger	5km roning
Tirsdag 14. Sep	S		Morgentræning	Morgentræning		
	B	Opv. 1km løb 4 x 4' T32 15km	4 x 4' T32 12km	Opv. 1km løb 3 x 4' T32 12km		
Onsdag 15. Sep	B					
	A	Opv. 1km løb 1500m + 500m 12km Coretræning	Opv. 1km løb 1500m + 500m 12km Coretræning	Opv. 1km løb 2 x 1000m 10km	Opv. 1km løb 2 x 500m 8km	2 x 250m 6km
Torsdag 16. Sep	S		Morgentræning deload	Morgentræning deload Lægård: Lejrtur		
	D	Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning		
Fredag 17. Sep	D-C					
	A	500m max	500m max	500m max		
Lørdag 18. Sep	A	DM i sorø	DM i sorø	DM i sorø	Ingen træning	Ingen træning
	A	DM i sorø	DM i sorø	DM i sorø	Ingen træning	Ingen træning
Søndag 19. Sep		Trailerudpakning	Trailerudpakning	Trailerudpakning		
		Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning		