

Træningsprogram uge 38 - 20/9 - 26/9

Uge 38	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag 20. Sep						
	B	Trailer udpakning	Trailer udpakning 4 x (5'+1'+1')/5' T28/32/36 15km	Trailer udpakning Roning	Trailer udpakning Roning	Roning
Tirsdag 21. Sep	S		Morgentræning	Morgentræning		
	B	Opv. 1km løb 3 x 20'/4' T20 18km	3 x 20'/4' T20 18km	Opv. 1km løb 4 x (4' + 2' + 2')/4' T22/24/26 15km		
Onsdag 22. Sep	B					
		STYRKETEST FOR DEM DER MÅGLER (Lægården + Patrick + ???) OG FRIVILLIG FEDTMÅLING			Opv. 2km løb	
		Roning på tværs	8 x 2'30"/2'30" T30 15km	Roning på tværs	Roning på tværs	Roning
Torsdag 23. Sep	S		Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik		
			Opv. 1,3km løb BikeErg 60'			
Fredag 24. Sep	D-C					
	D	3 x 15' T20 15km	Stady state + 8 x 20 tag i T36 15km	3 x 15' T20 15km		
Lørdag 25. Sep	B/A	3 x 8' T22 12km	4 x (4'+3')/5' T30/32 15km	3 x 8' T22 12km	4 x 5' T22 8km	Roning
	S	Styrketræning	Styrketræning / Teknik (4 x 500m med ekstra lange tag) 12km	Teknik / Styrketræning		
Søndag 26. Sep	A	Opv. 2km løb 40' T20 15km	Opv. 2km løb 4 x (500m+250m)/5' T36/Max 15km	Opv. 2km løb 40' T20 15km		
	S	Styrketræning	Styrketræning / Teknik			