

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: https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/ 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: https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/ De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)		
18. Feb	Styrketræning	Styrketræning	Fri	Fri	Fri	Fri
	Cykling 90'	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