

## 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' I kan finde link til vores Discord kanal på klubbens hjemmeside -> Klubben -> Discord: <a href="http://www.holstebroroklub.dk/fix/om_roklubben/">http://www.holstebroroklub.dk/fix/om_roklubben/</a> -> <a href="https://discord.gg/P5296XZ4ZW">https://discord.gg/P5296XZ4ZW</a>	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: cirkeltræning 60'	Discord: 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)		
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'+2')/ banen ud    7km T24/26/28
27. Feb		Styrketræning	Styrketræning	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