

## Træningsprogram uge 9 - 1/3 - 7/3

Uge 9	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
1. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x (9'+3')/3' T20/22                      20km Tobi: 3x(9'+3') T20'/22                      12km Nikoba: 4x(2+2+2) 2:08/2:03/1:58 Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (9'+3')/3' T20/22                      14km Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x 8'/3' T24                                      10km 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x 8'/3' T24                                      10km 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x 5'/3' T24                                      7km 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger
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)		
2. Mar		Styrketræning	Styrketræning			
		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x 5'/3' T30                                      15km Tobi:4x4' T30 Nikoba 4km løb+cykel	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T30                                      14km	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T30                                      12km	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T28                                      10km	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 2'/3' T28                                      10km
Onsdag		60min løb/cykel/ro/ski	30min løb/cykel/ro/ski	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (3' + 2' + 1')/4' T20/24/28              10km	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (3' + 2' + 1')/4' T20/24/28              10km	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 2 x (3' + 2' + 1')/4' T20/24/28              6km
3. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state                                      15km Tobi: 12km  Nikoba 3 x (3+3+3)	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state                                      14km	3 x 10' Squat 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger	3 x 10' Squat 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger	6 x 12 hop 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger
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)		
4. Mar		Deload: Styrketræning	Deload: Styrketræning			
		<b>Fri</b>	<b>Lægården teknik</b>	<b>Fri</b>	<b>Fri</b>	<b>Fri</b>
Fredag						
5. Mar		Ugetest: 6km ergometer	Ugetest: 6km ergometer	Ugetest: 6km ergometer	Ugetest: 4km ergometer	Ugetest: 4km ergometer
Lørdag						
6. Mar		FM/Ugetest: 2km ergometer	FM/Ugetest: 2km ergometer	FM/Ugetest: 2km ergometer	FM/Ugetest: 4min/3min ergometer	FM/Ugetest: 2min ergometer
		Teknik    10km	Teknik    10km	Teknik    7km	Teknik    6km	Teknik    5km
Søndag		FM/Ugetest: 3x100m +1' ergometer	FM/Ugetest: 3x100m +1' ergometer	FM/Ugetest: 3x100m +1' ergometer	FM/Ugetest: 3x100m +1' ergometer	FM/Ugetest: 3x100m +1' ergometer
7. Mar		Teknik    10km	Teknik    10km Styrketræning			
		Styrketræning		Fri	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 10 - 8/3 - 14/3

Uge 10	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
8. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x (2'+2'+2')/3' T22/24/26 <b>15km</b> Tobi+balle: 6km ergo <b>12km</b> Nikoba: 5km ro + 3x(3'+3'+3') 2:07/2:02/1:57 Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x (2'+2'+2')/3' T22/24/26 <b>15km</b> Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x (2'+2'+2')/3' T22/24/26 <b>12km</b> 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (2'+2'+2')/3' T22/24/26 <b>10km</b> 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (2'+2'+2')/3' T22/24/26 <b>8km</b> 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Armbøjninger
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)		
9. Mar		Styrketræning Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 14'/3' T20/22 <b>20km</b> Tobi: 3x 14' 12km + 30' cykel	Styrketræning Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 14'/3' T20/22 <b>15km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 8'/3' T20/22 <b>12km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 6'/3' T20/22 <b>10km</b>	
Onsdag						
10. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x 5'/3' T30 <b>15km</b> Tobi: 3x 5' 10km + 40' cykel Casper: de 2 sidste i ergo Nikoba: 3x(3'+3'+3') 2:07/2:02/1:57+cykel	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x 5'/3' T30 <b>15km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T30 <b>10km</b> 3 x 10' Squat 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T30 <b>8km</b> 3 x 10' Squat 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 4 x 4'/3' T30 <b>6km</b> 6 x 12 hop 3 x 10 mavebøjninger 3 x 10 rygbøjninger
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)		
11. Mar		Styrketræning  60min løb/cykel/ro/ski	Styrketræning  Lægården teknik	Fri	Fri	Fri
Fredag						
12. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>15km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>15km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>12km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>10km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>8km</b>
Lørdag						
13. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 <b>15km</b>  Teknik <b>10km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 <b>15km</b>  Teknik <b>10km</b>	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (4'+2'+2')/4' T24/28/32 <b>10km</b> 8 x 12 hop	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8 x 12 hop	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 5 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8 x 12 hop
Søndag						
14. Mar		Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T28/30/32/36 <b>12km</b>  Styrketræning	Opv. 2km løb (3 omg i parken) 3 x (1'+1'+1'+1'+1')/4' T28/30/32/36 <b>12km</b> Styrketræning	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>12km</b>  Fri	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>10km</b>  Fri	Opv. 2km løb (3 omg i parken) Stady state <b>8km</b>  Fri

## Træningsprogram uge 11 - 15/3 - 21/3

Uge 11	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
15. Mar		Opv. 2km løb 4 x 4'/3' T32-34 15km 60' stady cykel/erg Nikoba: 4x(3'+3'+3') 2:06/2:01/1:56 Coretræning (The 3 Big)	Opv. 2km løb 4 x 4'/3' T32-34 15km	Opv. 2km løb 3 x 15 Mavebøjninger på bosu 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Bænkpres 3 x 10 Walking lungdes med vægt 3 x 10 1-arm row (på hver arm)	Opv. 2km løb 3 x 15 Mavebøjninger på bosu 3 x 10 Liggende træk 3 x 10 Bænkpres 3 x 10 Walking lungdes med vægt 3 x 10 1-arm row (på hver arm)	Opv. 2km løb Roning
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)		
16. Mar		Styrketræning Opv. 2km løb 4x(4'+2'+2'/3')/banen ud T22/24/26 15km Nikoba: 3x(3'+3'+3') 2:07/2:02/1:57+cykel Tobi & balle: 10km + 40' cykel	Styrketræning Opv. 2km løb 4x(4'+2'+2'/3')/banen ud T22/24/26 15km	Opv. 2km løb 3x(4'+2'+2'/3')/banen ud T22/24/26 12km	Opv. 2km løb 3 x 4'+2'+2'/3' T22/24/26 12km	
Onsdag						
17. Mar		Opv. 2km løb 1x1500m/10' + 1x1000m Stady-state 30'-60' Nikoba: 5km ro 3x(3'+3'+3') 2:07/2:02/1:57	Opv. 2km løb 1x1500m/10' + 1x1000m	Opv. 2km løb 1x1500m/10' + 1x1000m	Opv. 2km løb 1x750m/10' + 1x500m	Opv. 2km løb 1 x 500m + 1 x 250m
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)		
18. Mar		Styrketræning deload 60min løb/cykel/ro/ski	Styrketræning deload Lægården teknik Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag						
19. Mar		Opv. 2km løb 1 x 500m 8km	Opv. 2km løb 1 x 500m 8km	Opv. 2km løb 1 x 500m	Opv. 2km løb 1 x 500m	Opv. 2km løb 2 x 250m
Lørdag						
20. Mar		nic2021 <a href="https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021">https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021</a> nic2021 Tobi + Casper: 120' bikeErg	nic2021 <a href="https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021">https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021</a> nic2021	nic2021 <a href="https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021">https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021</a> nic2021	nic2021 <a href="https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021">https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021</a> nic2021	nic2021 <a href="https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021">https://regatta.roning.dk/?regatta=nic2021</a> nic2021
Søndag						
21. Mar		Opv. 2km løb 4 x (4'+4')/4' T22/26 15km Tobi + Casper: 120' bikeErg Styrketræning	Opv. 2km løb 4 x (4'+4')/4' T22/26 15km Styrketræning Fri	Opv. 2km løb Stady state 12km Fri	Opv. 2km løb Stady state 10km Fri	Opv. 2km løb Stady state 8km Fri

## Træningsprogram uge 12 - 22/3 - 28/3

Uge 12	Type	U23 (18,1timer)	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
22. Mar		4-: Styrketræning	4 x 7/3' T22 15km	7 x 3/3' T24 10km	7 x 3/3' T24 10km	Roning 8km
	C	2 x 20/3' T22 15km		6 x (12hop + 5 armbøjninger)	6 x (12hop + 5 armbøjninger)	6 x (12hop + 5 armbøjninger)
	D	60' stady cykel/erg Coretræning				
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. Mar	S	Styrketræning	Styrketræning			
	D	Opv. 2km løb 4 x 12/4' T22 15km Tobi & balle: 3stk + 60' cykel	Opv. 2km løb Bonner: Fri 4 x 12/4' T22 15km	Opv. 2km løb 4 x 500m T30 klar 17:00 10km	Opv. 2km løb 4 x 500m T30 klar 17:00 10km	3 x 250m T30 klar 17:00 10km
Onsdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
24. Mar	B	3 x 6/4' T28 15km	3 x 6/4' T28 15km	3 x 8/3' T22 12km <a href="#">Styrketræning</a>	3 x 6/3' T22 10km <a href="#">Styrketræning</a>	6 x 3/3' T24 10km 6 x (12hop + 5 armbøjninger)
	D	Tobi + balle: 60' cykel				
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. Mar	S	Styrketræning	Styrketræning Lægården teknik			
	D	120min løb/cykel/ro/ski	Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
26. Mar	D	3 x 4/3' T30 + st.st 15km	Stady state 15km	Stady state 12km 6 x (12hop + 5 armbøjninger)	Stady state 10km 6 x (12hop + 5 armbøjninger)	Stady state 8km 6 x (12hop + 5 armbøjninger)
Lørdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
27. Mar	C	3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 15km	3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 15km	3 x (4'+2'+2')/4' T24/28/32 10km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	5 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 10km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km 4 x 10 (træk + bænk)
		Teknik 10km	Teknik 10km			
Søndag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
28. Mar		4 x 4' / 4' T30 15km	4 x (4'+4')/4' T22/26 15km	Stady state/teknik 10km	Stady state/teknik 10km	Stady state/teknik 8km
	D	Tobi + Casper: 120' bikeErg	Styrketræning			
	S	Styrketræning	Fri	Fri	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 13 - 29/3 - 4/4

Uge 13	Type	U23 (24,4timer)	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag 29. Mar		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
			5 x 10'/4' T20 15km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	4 x 250m 7km
	D	5 x 10'/4' T20 15km		6 x (12hop + 5 armbøjninger)	6 x (12hop + 5 armbøjninger)	6 x (12hop + 5 armbøjninger)
	D	Opv. 2km løb Coretræning 90' bikeErg	Opv. 2km løb Teknik + 2x250m 10km	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb Styrketræning
Tirsdag 30. Mar	S	Styrketræning	Styrketræning	Opv. 2km løb 4 x 6'/3' T24	Opv. 2km løb 4 x 500m T30 klar 17:00 10km	Opv. 2km løb 3 x 250m T30 klar 17:00 10km
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Her trænes det pas af de tre ovenover	Her trænes det pas af de tre ovenover	Her trænes det pas af de tre ovenover
	B	5 x 5'/5' T30 (tobi:3stk) 15km	5 x 5'/5' T30 15km	som mangler	som mangler	som mangler
Onsdag 31. Mar	D	90' bikeErg	Tobias: fri. 4- ror med Kirstein men T26			
	B	Opv. 2km løb 3 x 6'/4' T28 15km	Opv. 2km løb 3 x 6'/4' T28 15km	Opv. 2km løb 3 x 8'/3' T22 12km	Opv. 2km løb 3 x 8'/3' T22 12km	Opv. 2km løb 6 x 3'/3' T24 10km
	D	Opv. 2km løb Teknik 10km	Opv. 2km løb Teknik 10km	Opv. 2km løb Roning med nye roere	Opv. 2km løb Roning med nye roere	Opv. 2km løb
Torsdag 1. Apr		Coretræning	Coretræning			
	S	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb 4 x 4'/4' T30 12km	Opv. 2km løb 4 x 4'/4' T30 12km	Opv. 2km løb 4 x 2'/4' T30 12km
	D	120min løb/cykel/ro/ski	Fri / teknikur 10km	Her trænes det pas af de tre ovenover som mangler	Her trænes det pas af de tre ovenover som mangler	Her trænes det pas af de tre ovenover som mangler
Fredag 2. Apr	B	Opv. 2km løb 5km frit. tempo 12km	Opv. 2km løb 5km frit. tempo 12km	Opv. 2km løb 5km frit. tempo	Opv. 2km løb 5km frit. tempo	Opv. 2km løb 5km frit. tempo
	E	Opv. 2km løb 6 timer bikeErgo	Opv. 2km løb Fri	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>
Lørdag 3. Apr	C	Opv. 2km løb 3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 15km	Opv. 2km løb 3 x (8'+2'+2')/4' T24/28/32 15km	Opv. 2km løb Roning med nye roere	Opv. 2km løb Roning med nye roere	Opv. 2km løb Roning med nye roere
		Teknik 10km	Fri	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
				5 x (2'+2'+2')/4' T24/28/32 10km	5 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 10km	4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km
Søndag 4. Apr		Opv. 2km løb 2 x 4' / 4' T32 15km	Fri evt løbetur 45'	Fri	Fri	Fri
	D	Tobi + Casper: 120' bikeErg				
	S	Styrketræning	Fri	Fri	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 14 - 5/4 - 11/4

Uge 14	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb			
5. Apr			Frit 30-60' selvvalgt træning			
	D	120' cykel				
	D	Opv. 2km løb 3 x 20' T22 18km Coretræning	Opv. 2km løb 3 x 20' T22 18km Coretræning	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb <a href="#">Styrketræning</a>	Opv. 2km løb Styrketræning
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
6. Apr	S					
	B	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T30/32 15km	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T30/32 15km	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T28/32 10km	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T28/32 10km	Opv. 2km løb 5 x (2'+1')/4' T28/32 8km
	D	90' bikeErg		7 x (12 hop + 5 armbøjninger)	7 x (12 hop + 5 armbøjninger)	
Onsdag						
7. Apr	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C	5 x (5'+3') / 4' T22/24 12km	5 x (5'+3') / 4' T22/24 12km	4 x 500m Frit tempo 10km <a href="#">Styrketræning</a>	4 x 500m Frit tempo 10km <a href="#">Styrketræning</a>	Roning med nye roere
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
8. Apr	S		Lægården: Teknik. 10km			
	E	120' cykel				
Fredag						
9. Apr	B					
	D	U23 samling i Bagsværd	Opv. 2km løb 4 x (7'+2') / 4' T22/24 15km	Opv. 2km løb 4 x (5'+3') / 4' T22/24 12km	Opv. 2km løb 4 x (5'+3') / 4' T22/24 12km	Opv. 2km løb 8 x 1000m / 3' 10km
Lørdag			Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
10. Apr	C	U23 samling i Bagsværd	5 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 10km 4 x 10 (træk + bænke + squat)	3 x (3'+3'+3')/4' T20/22/24 10km 4 x 10 (træk + bænke + squat)	3 x 250m 5-8km 4 x 10 (træk + bænke)
		U23 samling i Bagsværd	Opv. 2km løb Teknik 60' 10km	Teknik 60' 10km	Teknik 60' 10km	
Søndag			Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
11. Apr		U23 samling i Bagsværd	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 10km	5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30 10km	4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km
	D					
	S	U23 samling i Bagsværd	Opv. 2km løb Styrketræning			

## Træningsprogram uge 15 - 12/4 - 18/4

Uge 15	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012	
Mandag			Opv. 2km løb Frit 30-60' selvvalgt træning				
12. Apr	D						
	D	Opv. 2km løb 3 x (10'+7'+3') T22 Coretræning	18km	Opv. 2km løb 2 x (10'+7'+3') T22 Coretræning	18km	Opv. 2km løb 3 x (5'+3'+1') T22 3 x 10 Liggende træk	18km
						Opv. 2km løb 10 x 20tag 8km	
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning			
13. Apr	S						
	B	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T30/34	15km	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T30/34	15km	Opv. 2km løb 5 x (3'+1')/4' T28/32	10km
	D	90' bikeErg		7 x (12 hop + 5 armbøjninger)		7 x (12 hop + 5 armbøjninger)	
Onsdag							
14. Apr	B						
	D	Opv. 2km løb		Opv. 2km løb		Opv. 2km løb	
	C	5 x (5'+2'+1') / 4' T22/24/28	12km	5 x (5'+3') / 4' T22/24	12km	4 x 500m Frit tempo <a href="#">Styrketræning</a>	10km
						4 x 500m Frit tempo <a href="#">Styrketræning</a>	10km
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning			
15. Apr	S		Lægården: Teknik.	10km			
	E	120' cykel					
Fredag							
16. Apr	B						
	D	Opv. 2km løb 5km på tid start 17:00		Opv. 2km løb 5km på tid start 17:00		Opv. 2km løb 5km på tid start 17:00	
						Opv. 2km løb 5km på tid start 17:00	
Lørdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
17. Apr	C	5 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28	15km	5 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28	15km	3 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28 4 x 10 (træk + bænke + squat)	10km
						3 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28 4 x 10 (træk + bænke + squat)	10km
	E	Opv. 2km løb Teknik 60'	10km	Opv. 2km løb Teknik 60'	10km	Frivillig træning	
						Frivillig træning	
Søndag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
18. Apr	C-B	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30	15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30	15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30	10km
						5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30	10km
	S	Opv. 2km løb Styrketræning		Opv. 2km løb Styrketræning			
						4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32	8km

## Træningsprogram uge 16 - 19/4 - 25/4

Uge 16	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag 19. Apr						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C	3 x (2'+2'+2'+2') T24/26/28/30 15km Coretræning	4 x (2'+2'+2'+2') T24/26/28/30 15km Coretræning	3 x (2'+2'+2'+2') T24/26/28/30 15km 3 x 10 Liggende træk + 3x10 military	3 x (2'+2'+2') T22/24/26/28 12km 3 x 10 Liggende træk + 3x10 military	10 x 20tag 8km
Tirsdag 20. Apr	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	B	4 x 4'/4' T34 15km	4 x 4'/4' T34 15km	4 x (3'+1')/4' T28/32 10km	4 x (3'+1')/4' T28/32 10km	5 x (2'+1')/4' T28/32 8km
	D	90' bikeErg		<a href="#">Styrketræning</a>	<a href="#">Styrketræning</a>	
Onsdag 21. Apr	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	1x1000 + 3 x 500m Frit tempo 15km	1x1000 + 3 x 500m Frit tempo 15km	1x1000 + 2 x 500m Frit tempo 10km The 3 Big	4 x 500m Frit tempo 10km The 3 Big	10 x 20tag 8km
Torsdag 22. Apr	S	Morgentræning deload	Morgentræning deload Lægdænen: Teknik. 10km	Morgentræning deload		
	E	120' cykel Coretræning				
Fredag 23. Apr						
		Pakke trailer	Pakke trailer	Pakke trailer	Opv. 2km løb Stady state 10km	Opv. 2km løb
Lørdag 24. Apr	C	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Opv. 2km løb Roning med nye roere	Opv. 2km løb Roning med nye roere
					Frivillig træning	
Søndag 25. Apr	B-A	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Opv. 2km løb 3 x (4'+4')/4' T26/30 10km	Opv. 2km løb 10 x 20tag 8km
	D	Opv. 2km løb				
	S	Styrketræning				

## Træningsprogram uge 17 - 26/4 - 2/5

Uge 17	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
26. Apr						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	2 x (10'+7'+3') T22                      15km	2 x (10'+7'+3') T22                      15km	5km + 1x1000m + 1x500m              12km	5km + 1x1000m + 1x500m              8-10km	4 x 250m + starter
		Coretræning	Coretræning	3 x 10 Liggende træk	3 x 10 Liggende træk	
Tirsdag		Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
27. Apr	S					
	B-A	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	6 x (2'+1')/2' T30/34                      15km	6 x (2'+1')/2' T30/34                      15km	5 x (3'+1')/4' T28/32                      10km	5 x (3'+1')/4' T28/32                      10km	Roning
		90' bikeErg			7 x (12 hop + 5 armbøjninger)	
Onsdag						
28. Apr	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C-B	5 x (8'+4') / 4' T22/24.                      18km	4 x (8'+4') / 4' T22/24.                      18km	4 x 500m Frit tempo                      10km	4 x 500m Frit tempo                      10km	Roning med nye roere
					<a href="#">Styrketræning</a>	
Torsdag		Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
29. Apr	S		Lægården: Teknik.                      10km			
	E	120' cykel				
Fredag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
30. Apr	A	3 x 1000m Frit tempo                      10km	3 x 1000m Frit tempo                      15km	2 x 1000m Frit tempo                      10km	4 x 500m Frit tempo                      10km	2 x 500m Frit tempo                      10km
						2 x 250m
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
		Teknik 60'                      10km	Teknik 60'                      10km	Teknik 60'                      10km	Teknik 60'                      10km	Teknik 60'                      10km
Lørdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
1. May	C	5 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28                      15km	5 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28                      15km	4 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28                      15km	3 x (3'+3'+3')/4' T20/24/28                      12km	3 x 250m                      5-8km
				4 x 10 (træk + bænk + squat)	4 x 10 (træk + bænk + squat)	4 x 10 (træk + bænk)
	E	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Frivillig træning	Frivillig træning	
		Teknik 60'                      10km	Teknik 60'                      10km			
		120' cykel				
Søndag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
2. May	C-B	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30                      15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30                      15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30                      10km	5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30                      10km	4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32                      8km
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb			
	S	Styrketræning	Styrketræning			

## Træningsprogram uge 18 - 3/5 - 9/5

Uge 18	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
3. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	B	4 x (3'+3')/4' T28/32 15km	5 x (4'+4')/4' T22/26 15km	5km + 2x1000m 12km 4x10 træk/lunges + 4x4 kropshævninger	5km + 3 x 500m 10km 4x10 træk/lunges + 4x4 kropshævninger	2 x (250m+250m+250m+250m)/4' 8km T 22/24/26/28
Tirsdag		Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
4. May	S					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	S	4 x (10'+7'+3') T22 12km	8 x 4' / 3' T24 + 4x25 tag i bane 15km	6 x 4' / 3' T24 + 4x25 tag i bane 12km	6 x 4' / 3' T24 + 4 starter 10km 5 x (12 hop + 5 armbøjninger)	10 starter + 2 x 250m 7km
Onsdag						
5. May	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C-B	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m 12km	5km + 2x1000m 12km <a href="#">Styrketræning</a>	Roning med nye roere
Torsdag		Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
6. May	S		Lægården: Teknik. 10km			
	E	120' cykel				
Fredag						
7. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
		Teknik 60' 3 x 25 tag i bane 10km	Teknik 60' 3 x 25 tag i bane 10km	Teknik 60' 7km	Teknik 60' 7km	Teknik 60' 5km
Lørdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
8. May	B-A	3 x (2'+2'+2')/4' T32/34/36 15km	3 x (2'+2'+2')/4' T32/34/36 15km	5 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 12km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	4 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 10km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	3 x 250m 5-8km 4 x 10 (træk + bænk)
	E	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Frivillig træning	Frivillig træning	
		Teknik 60' 10km	Teknik 60' 10km			
		120' cykel				
Søndag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
9. May	D	3 x 8'/5' T30/32/34 15km	3 x 8'/5' T30/32/34 15km	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 10km	5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30 10km	4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km
	S	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb			
		Styrketræning	Styrketræning			

## Træningsprogram uge 19 - 10/5 - 16/5

Uge 19	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
10. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	5 x (4'+4')/4' T22/26 15km 3 x 30 tag i bane	5 x (4'+4')/4' T22/26 15km 3 x 30 tag i bane	5km + 2x1000m 12km 4x10 træk/lunges + 4x4 kropshævninger	5km + 3 x 500m 10km 4x10 træk/lunges + 4x4 kropshævninger	2 x (250m+250m+250m+250m)/4' 8km T 22/24/26/28
Tirsdag		Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
11. May	S					
	B	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	S	2 x 6'/6' T32 + lang afroning 15km	2 x 6'/6' T32 + lang afroning 15km	Mange starter + 4x25 tag i bane 10km	Mange starter + 4x25 tag i bane 10km 5 x (12 hop + 5 armbøjninger)	Mange starter + 4x25 tag i bane 10km
Onsdag						
12. May	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C-B	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m 12km	5km + 2x1000m 12km <a href="#">Styrketræning</a>	Roning med nye roere
Torsdag						
13. May	S	Styrketræning + 60' teknik	Styrketræning + 60' teknik	Styrketræning	Styrketræning	Fri
	E	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	10 x 1'/2' i bane 12km 60' cykling	10 x 1'/2' i bane 12km	6 x 1'/2' i bane 10km	6 x 1'/2' i bane 10km	
Fredag						
14. May	D-C	Opv. 2km løb 3 x (7' + 5' + 3')/5' T20/24/28 15km	Opv. 2km løb 3 x (7' + 5' + 3')/5' T20/24/28 15km			Fri
	S	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Fri	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
Lørdag						
15. May	B	Opv. 2km løb 2 x 6'/6' T34 + lang afroning 15km	Opv. 2km løb 8 x 1'20"/ 2' T bane + lang afroning 15km	Opv. 2km løb 3 x 250m + starter 5-8km	Opv. 2km løb 3 x 250m + starter 5-8km	Opv. 2km løb
	E	Fri el. teknik	Fri el. teknik			Fri
Søndag						
16. May	A	Opv. 2km løb 3 x 1000m 12km	Opv. 2km løb 3 x 1000m 12km	Bagsværd	Bagsværd	Bagsværd
	S	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Styrketræning	Bagsværd	Bagsværd	Bagsværd

## Træningsprogram uge 20 - 17/5 - 23/5

Uge 20	Type	U23 (9,5 timer // 1147 point)	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
17. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	4 x (10' + 2')/3' T20/24 15km	3 x (10' + 2')/3' T20/24 15km	Rigge både til + roning	Rigge både til + roning	Rigge både til + roning
	A	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag
Tirsdag						
18. May						
	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
	A	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	4 x 4/4' T28 12km	4 x 4/4' T28 12km	
	D	Cykling 90'		5 x (12 hop + 7 armbøjninger)	5 x (12 hop + 7 armbøjninger)	
Onsdag						
19. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	4 x (6' + 2')/3' T20/24 12km	3 x (6' + 2')/3' T20/24 10km	Roning med nye roere
	D	Cykling/roning. 45'			<a href="#">Styrketræning</a>	4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)
Torsdag						
20. May						
	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		Fri
	E	Opv. 2km løb		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	4 x 1/2' i T36 12km 60' cykling				
Fredag						
21. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb			
	A	4 x 1/2' i T bane+2 8km	4 x 1/2' i T bane+2 8km			Fri
	S	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb 3 x (2'+2'+2'+2') / 4' 12km	Opv. 2km løb 3 x (2'+2'+2'+2') / 4' 10km	Opv. 2km løb Styrketræning
Lørdag						
22. May						
	B			Opv. 2km løb 4 x 500m / 500m 8km	Opv. 2km løb 3 x 500m / 500m 10km	Opv. 2km løb 2 x 500m / 500m 7km
	E	Race weekend	Race weekend			
Søndag						
23. May						
	A	Race weekend	Race weekend	Opv. 2km løb Stady state / teknik 10km 4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)	Opv. 2km løb Stady state / teknik 10km 4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)	Opv. 2km løb Stady state / teknik 10km
	S					

## Træningsprogram uge 21 - 24/5 - 30/5

Uge 21	Type	U23 (9,5 timer // 1147 point)	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag 24. May	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
		St.st / teknik. 15km	St.st / teknik. 15km	4 x (3'+1'+1') / 3' 12km	4 x (3'+1'+1') / 3' 12km	6 x 2' selvvagt tempo, ingen pauser Starter
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	4 x (10' + 2')/3' T20/24 15km	3 x (10' + 2')/3' T20/24 15km	4 x 500m 8-12km	4 x 500m	2 x 250m + teknik øvlser
Tirsdag 25. May	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
	A	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	1 x 1000m + 2 x 500m 10km	1 x 1000m + 2 x 500m 10km	
	D	Cykling 90'			5 x (12 hop + 7 armbøjninger)	
Onsdag 26. May	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	2 x 4/4' T34 15km	2 x 4/4' T34 + 2 x 15' T20 15km	2 x 4/4' T34 + 20' T20 12km	2 x 4/4' T34 + teknik 10km	4 x 2' T max
	D	2 x 20' T20 + Cykling 45'			<a href="#">Styrketræning</a>	4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)
Torsdag 27. May	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
	S		Lægården teknik			Fri
	E	Opv. 2km løb				
	D	90' cykling				
Fredag 28. May	D					
	A					
	S	Opv. 2km løb Stady state 60' 3 x 25 tag i bane 15km	Opv. 2km løb Stady state 60' 3 x 25 tag i bane 15km	Opv. 2km løb Stady state 40' 3 x 25 tag i bane 12km	Opv. 2km løb Stady state 30' 3 x 25 tag i bane 10km	Opv. 2km løb Stady state 30' 3 x 25 tag i bane 10km
Lørdag 29. May	B	Opv. 2km løb 3 x 1000m kaproning 12km	Opv. 2km løb 3 x 1000m kaproning 12km	Opv. 2km løb 2 x 1000m kaproning 10km	Opv. 2km løb 2 x 1000m kaproning 10km	Opv. 2km løb 1 x 1000m + 1 x 500m kaproning 8km
	E	13:00 Ergometer sprints. 200m + 500m Teknik 60' 10km 120' cykel	13:00 Ergometer sprints. 200m + 500m Teknik 60' 10km	13:00 Ergometer sprints. 200m + 500m	13:00 Ergometer sprints. 200m + 500m	13:00 Ergometer sprints. 200m + 500m
	A	Opv. 2km løb 3 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	Opv. 2km løb 3 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	Opv. 2km løb 4 x 750m /5' T20/22/24 15km	Opv. 2km løb 4 x 750m /5' T20/22/24 15km	Opv. 2km løb
Søndag 30. May		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	S	Styrketræning	Styrketræning			

## Træningsprogram uge 22 - 31/5 - 6/6

Uge 22	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Måndag						
31. May						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C/B	4 x (4' + 4')/3' T24/28 15km	4 x (4' + 4')/3' T24/28 15km	4 x (3' + 3')/3' T24/28 15km	4 x (3' + 3')/3' T24/28 10km	4 x (2' + 1')/3' T24/28 8km
	A	10 starter á 10 tag + 60' cykel	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag	10 starter á 10 tag
Tirsdag						
1. Jun	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
	A	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	1 x 1500m + 2 x 500m 15km	4 x 4'/4' T28 12km	4 x 4'/4' T28 10km	4 x 4'/4' T28 7km
	D	Cykling 60'				
Onsdag						
2. Jun						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	2 x (5 x 1'/1' T34) / 5' 10km	2 x (5 x 1'/1' T34) / 5' 10km	2 x (5 x 1'/1' T34) / 5' 10km	2 x (5 x 1'/1' T34) / 5' 10km	Roning med nye roere
	D	Cykling 45' el. 5km <u>st.st.</u> roning	5km stady			4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)
Torsdag						
3. Jun	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		Fri
	S					
	E	Opv. 2km løb		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	4 x 1'/2' i T36 12km	4 x 1'/2' i T36 12km			
		60' cykling				
Fredag						
4. Jun						Fri
		Pakke bårdtrailer	Pakke bårdtrailer	Pakke bårdtrailer	Pakke bårdtrailer	Pakke bårdtrailer
Lørdag						
5. Jun	A	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus
	A	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus
Søndag						
6. Jun	A	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus
	A	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus	Race weekend Aarhus

## Træningsprogram uge 23 - 7/6 - 13/6

Uge 23	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag	D					
7. Jun		Cykling 60'				
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	D	3 x (5' + 2' + 1')/3' T20/24/28 12km	3 x (5' + 2' + 1')/3' T20/24/28 12km	Bådtilrigning og kort rotur	Bådtilrigning og kort rotur	Bådtilrigning og kort rotur
Tirsdag	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
8. Jun						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	
	D	4(3) x 12' / 4' T22 15km	4 x 12' / 4' T22 15km	3 x 2000m T24/26/28 12km	3 x 1500m T24/26/28 10km	
	D	Cykling 90'	10 Starter		5 x (12 hop + 7 armbøjninger)	
Onsdag						
9. Jun						
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	B	6 x 3'/3' T30 15km	6 x 3'/3' T30 15km	4 x 3'/3' T34 15km	4 x 3'/3' T34 10km	4 x 2'/3' T34 8km
	D	2 x 20' T20 + Cykling 45'			<a href="#">Styrketræning</a>	4 x 10. (Liggende træk + bænkpres)
Torsdag	S	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads	Morgentræning 6:00 med Mads		
10. Jun	S		Lægården teknik			Fri
	E	Opv. 2km løb				
	D	90' cykling				
Fredag	D					
11. Jun	A					
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	S	Stady state 60' 5 x 25 tag i bane 15km	Stady state 60' 5 x 25 tag <b>starter</b> 15km	Stady state 40' 3 x 25 tag i bane 12km	Stady state 30' 3 x 25 tag i bane 10km	Stady state 30' 3 x 25 tag i bane 10km
Lørdag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
12. Jun	B	4 x 6' T30 15km	3 x 6' T30 15km	Fladvandsregatta på hjemmebanen	Fladvandsregatta på hjemmebanen	Fladvandsregatta på hjemmebanen
	E	Teknik 60' 10km 120' cykel	Teknik 60' 10km			
Søndag		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
13. Jun	A	3 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	3 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 15km	4 x (250m+250m+250m+250m)/5' T22/24/26/28 15km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	3 x (250m+250m+250m+250m)/5' T22/24/26/28 10km 4 x 10 (træk + bænk + squat)	
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb			
	S	Styrketræning	Styrketræning			