

## Træningsprogram uge 19 - 9/5 - 15/5

Uge 19	Type	U23 (9 timer) + Simon/Elias (13 timer)	U19 - 7,3 timer	U17 - 6 timer	U15 - 3 timer
		120min cykel/ergo man-tors			
Mandag					
9. May					
	A	2x1000m + 2x500m Starttræning incl mindst 5 20tags 12km	1x1000m + 3x500m Starttræning incl mindst 5 20tags 12km	5x500m Starttræning incl mindst 5 20tags 12km	4x250m for dem der skal til Copenhagen
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. May	D	Simon/Elias: 16km st.st. 16km			
	B	3x8'/4' T30 15km	2x8'/4' T30 15km	3 x 5'/5' T30 12km	
Onsdag	B	Simon/Elias: 2x6'/4' T30 + starttræning 16km			
11. May	A	2x1000m 12-15km Starttræning	2x1000m 12-15km Starttræning	1x1000m 10-13km Starttræning	3 x 3'/3' 6-10km Starttræning
Torsdag	S	Morgentræning deload	Morgentræning deload	Morgentræning deload	
12. May	D	Simon/Elias: 16km st.st. 16km			
	A	Pakke trailer Simon/Elias: 3 x 500m 8-10km	Pakke trailer	Pakke trailer	
Fredag	A	Simon/Elias: 12km st.st. 12km			
13. May	A	1 x 500m + 1x250m 8km	1 x 500m + 1x250m 8km	2x250m 4km	
Lørdag					
14. May	A	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta
		St.st 8km	St.st 4km		
Søndag					
15. May	A	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta	Copenhagen regatta