

Træningsprogram uge 22 - 30/5 - 5/6

Uge 22	Type	U23 + Simon/Elias	U19	U17	U15
		0min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag					
30. May					
	A	4 x 750m 15km	1 x 750m + 3 x 250m 10km	1 x 750m + 3 x 20m 10km	Stady state T20-22 6-10km
Tirsdag	S	Deload Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
31. May					
	A	3 x 750m 15km Simon/Elias se u17 program	6' 1/4' T26 + 5' 1/4' T28 + 4' 1/4' T30 + 3' 1/4' T32 + 2' 1/4' T34 + 1' T36 15km	6' T26 + 5' T28 + 4' T30 + 3' T32 2' T34 + 1' T36 15km	
Onsdag					
1. Jun					3 x 500m
	A	2 x 750m 15km	2 x 750m Stady state 10km 15km	2 x 750m Stady state 5km 10km	Starttræning
Torsdag		Deload Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
2. Jun					
		1 x 1000m 8km Pakke bådtrailer	Fri	Fri	
Fredag					
3. Jun					
	D/A	2 x 250m 8km	U18 Fri	Fri	
	B		U19: 4 x 8' 1/4' T30 15km		
Lørdag	A	Ratzeburg Regatta	U18: samling i roskilde 4 x 5' 1/2' T34 15km	U18: samling i roskilde	3 x 500m
4. Jun					
	A	Ratzeburg Regatta	U18: samling i roskilde Teknik + starter 10-12km	U18: samling i roskilde	
Søndag	A	Ratzeburg Regatta	U18: samling i roskilde 4 x (3'+3'+3')/4' T30/32/34 17km	U18: samling i roskilde	
5. Jun					
	A	Ratzeburg Regatta	U18: samling i roskilde Styrketræning	U18: samling i roskilde	