

Træningsprogram uge 28 - 27/6 - 3/7

Uge 28	Type	U23 13.7 timer	U19 M4- - 11 timer	U17 - 11 timer	U15 - 3 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen		60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag 27. Jun	B		6 x (250m+250m+250m+250m)/4' 15km Start tempi: 24/28/26/30/28/32	6 x (250m+250m+250m+250m)/4' 15km Start tempi: 24/28/26/30/28/32	
	D/E	Teknik og starttræning 90min 10-15km	Teknik og starttræning 90min 10-15km	St. state 12km	Roning 16:00
Tirsdag 28. Jun	B	Styrketræning	4 x (2' + 2' + 1')/4' T32/34/36 15km	Styrketræning	(Roning 9:00)
	S	4 x (5'+4')/ T22/26 15km	Styrketræning	(Frit)	
Onsdag 29. Jun	A	Fri	3 x 1000m / 10' MAX. 12km	3 x 1000m / 10' MAX. 12km	
		St. state 20km	Fri	St. state 12km	Roning 16:00
Torsdag 30. Jun	B	Styrketræning	4 x 8'/5' T26/30/28/32 17km	Styrketræning	(Roning 9:00)
	S	Alternativ træning 90min	Styrketræning		
Fredag 1. Jul	A	6 x (2'+2'+2'+2')/5' T22->28 20km	Teknik og 5 x 200m 12km	Teknik og 5 x 200m 12km	(Roning 9:00)
		Fri	Fri	Fri	
Lørdag 2. Jul	A	1250m + 1000m + 3 x 250m 15km	1250m + 1000m + 3 x 250m 15km	1000m + 3 x 250m 15km	Roning 10:00
	S	Styrketræning	Styrketræning	(Styrketræning)	
Søndag 3. Jul	A	Teknik og 8 x 40" / 5' 12km	Teknik og 8 x 40" / 5' 12km	Teknik og starttræning 90min 10-15km	
	A	Fri	Fri	Fri	