

Træningsprogram uge 35 - 29/8 - 4/9

Uge 35	Type	Patrick & Søren	U19 & U23	U17 & Hjalte & Jakob	U15 og yngre
			120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	Hjalte+Jakob: 120' cardio (cykel/ergo/løb...)	
Mandag 29. Aug	D				
	A	Starter + 4 x 250m 10-12km	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km	Starttræning + 2 x 250m
Tirsdag 30. Aug	S	Styrketræning deload	Styrketræning	Styrketræning	
	A	1 x 2000m 8-10km Læsse båd	3 x (5'+5'+5')/5' T20/22/24 15km	3 x (4'+4'+4')/5' T20/22/24 15km	
Onsdag 31. Aug	E	Evt. 45' på cykel 2:00			
		Rejsedag	3 x (5'+5'+5')/5' T20/22/24 15km	Onsdagskaproning 2 x 1000m + 2 x 250m 12km	Onsdagskaproning 1 x 500m + 2 x 250m
Torsdag 1. Sep		Rejsedag	Styrketræning	Styrketræning Lægården: Linjetræning	
		1 x 750m + 1x250m 8km	Fri	Fri	
Fredag 2. Sep		2 x 250m 4-8km	4 x (2'+2'+2'+banen ud)/5' T20/24/28/30 16km		
		(et par starter 4km)	Stady state 12km	Stady state 12km	
Lørdag 3. Sep	A	Indledende	4 x (1000m+500m+500m)/5' 16km T28/28/32 <- MEN 2s ned ved 1000m	3 x (1000m+500m+500m)/5' 15km T30/30/34 <- MEN 2s ned ved 1000m	3 x 1000m T24/28/32 8km
	S	Opsamling	Teknik / styrketræning	Teknik 10km	
Søndag 4. Sep	A	B Finale	3 x 2000m/2000m T24/28/32 16km	5 x (4'+1')/4' T30/36 12-15km	
	D	A Finale	Stady state 12km	Teknik / styrketræning	