

Træningsprogram uge 39 - 26/9 - 2/10

Uge 39	Type	U23 + årgang 2004	U19	U17	U15 og yngre - 3 timer
		0min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	30min cykel fordelt hen over ugen
Mandag					
26. Sep				Lægården: 6 x (1'+1'+1') T26/30/34 10km	
	B/A	3 x (4'+1'+1') / 5' T28/32/36 15km	4 x (4'+1'+1') / 5' T26/30/34 15km	6 x (1'+1'+1') T26/30/34 10km	2 x 5 x 30"/90" m. start 10km
Tirsdag	S	Deload Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
27. Sep					
	A	2 x 5 x 30"/90" m. start 15km	3 x (2'+2'+1'+1') /5' 12km T24-26-28-30	3 x (2'+2'+1'+1') /5' 12km T24-26-28-30	
Onsdag	D				
28. Sep					
	A	1 x 2000m KAP 12km	4 x (3'+3'+2')/4' T22/26/30 15km	4 x (3'+3'+2')/4' T22/26/30 15km	10 x 1'/1' T30 7-10km
Torsdag	S	Deload Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
29. Sep				Lægården: Teknik og fartleg 10km	
Fredag					
30. Sep					
	B	750m + 250m	750m + 250m	750m + 250m	
Lørdag	A	Testregatta indledende	1 x 2000m KAP 12km	2 x 1500m KAP 12km	3 x 500m KAP. 8km
1. Oct					
	A	Testregatta opsamling	1 x 2000m KAP 12km	Styrketræning	
Søndag	A	Testregatta semifinaler	5 x 3' / 1,5' T32 12km	5 x 3' / 1,5' T32 12km	3 x 500m KAP. 8km
2. Oct					
	A	Testregatta finaler			