

Træningsprogram uge 52 - 26/12 - 1/1 2023

Uge 52	Type	U23 - 12,2 timer	U19 - 10.5 timer	U17 - 8.4 timer	U15 - 4.3 timer
			120min cardio fordelt hen over ugen	60min cardio fordelt hen over ugen	
Mandag 26. Dec	D	2 x 5km T24 / 4' pause 15km	2 x 5km T24 / 4' pause 15km	2 x 4km T24 / 4' pause 12km	
	S	Styrketræning	6 x (4'/1'+3'/1'+2'/1')/2' T22/24/28	4 x (4'/1'+3'/1'+2'/1')/2' T22/24/28	3 x (4'/1'+3'/1'+2'/1')/2' T22/24/28 100 x (mave + træk + stem + squat)
Tirsdag 27. Dec	B + D	3 x 4' T28 + 2 x 10' T22 15km	Styrketræning	Styrketræning	
	D	5 x 6' T22/24 12km	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst Løb: 7 intervaller. + 7x12 høje hop	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst Løb: 7 intervaller. + 7x12 høje hop	Løb: 4km opv. ruteforslag se nederst Løb: 7 intervaller. + 7x12 høje hop
Onsdag 28. Dec	B + D	3 x 4' T28 + 2 x 10' T22 17km			
	D	5 x 6' T22/24 12km (styrketræning hvis ikke på vandet)	4 x (10'+2') / 3' T22/26 16km	3 x (10'+2') / 3' T22/26 12km	3 x (4'+3'+2'+1')/5' T22/24/26/28 12km VT: 3x12 (mave + træk + stem + squat)
Torsdag 29. Dec	B + D	3 x 4' T28 + 2 x 10' T22 17km	Styrketræning	Styrketræning	
		5 x 6' T22/24 12km			
Fredag 30. Dec	B + D	3 x 4' T28 + 2 x 10' T22 17km			
		5 x 6' T22/24 12km (styrketræning hvis ikke på vandet)	Cirkeltræning 80'	Cirkeltræning ca. 60'	Cirkeltræning 40'
Lørdag 31. Dec	D	Nytårsroning 10:00	Nytårsroning 10:00	Nytårsroning 10:00	Nytårsroning 10:00
Søndag 1. Jan					