

## Træningsprogram uge 19 - 08/05 - 14/05

Uge 18	Type	U23 timer	U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen	1' fordelt over ugen		
Mandag 08. Maj	R		8 x 40' T-max / 3' <b>(Kaj k hold 60' / 15km steady/teknik)</b>	8 x 40' T-max / 3'	750m + 500m + 250m
Tirsdag 09. Maj		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
			Steady/Teknik 15km	Steady/Teknik 15km	
Onsdag 10. Maj			1000m + 2 x 500m	1000m + 2 x 500m	4 x 500m + 10 starter
Torsdag 11. Maj		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
		Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning
Fredag 12. Maj		Afgang kl 12:00	Afgang kl 12:00	Afgang kl 12:00	Afgang kl 12:00
Lørdag 13. Maj		CPH Regatta	CPH Regatta	CPH Regatta	CPH Regatta
Søndag 14. Maj		CPH Regatta	CPH Regatta	CPH Regatta	CPH Regatta