

Træningsprogram uge 32 - 31/07 - 06/08

Uge 28	Type	U23 timer		U19 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		' fordelt over ugen		
Mandag 31.Jul			E	steady 10km	steady 10km	
			A	6 x 250m 8km	6 x 250m 8km	6 x 250m 8km
Tirsdag 01.Aug		Morgentræning	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
			E	Steady 10km	Steady 10km	Steady 10km
Onsdag 02.Aug			A	6 x 40' 8km	6 x 40' 8km	4 x 40' 8km
			E	steady 7km	steady 7km	
Torsdag 03.Aug		Morgentræning	E	Steady 10km	Steady 10km	Steady 6 km
Fredag 04.Aug			A	6 starter 7km	6 starter 7km	6 starter 7km
Lørdag 05.Aug		Holstebro regatta		Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta
Søndag 06.Aug		Holstebro regatta		Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta