

Træningsprogram uge 03 - 15/01 - 21/01

Uge 03	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		Galla: Mødes i Gråkjær fredag 17:15' DM: lørdag i denne uge. Afgang fra klubben ca. 5:30 Betal venligst inden afgang	Galla: Mødes i Gråkjær fredag 17:15' DM: lørdag i denne uge. Afgang fra klubben ca. 5:30 Betal venligst inden afgang	Galla: Mødes i Gråkjær fredag 17:15' DM: lørdag i denne uge. Afgang fra klubben ca. 5:30 Betal venligst inden afgang	Galla: Mødes i Gråkjær fredag 17:15' DM: lørdag i denne uge. Afgang fra klubben ca. 5:30 Betal venligst inden afgang	
Mandag	15. Jan					S = 0 betyder 2K snit.
			Foundation før roning 1000m + 2 x 500m / 7' S = 0	Foundation før roning 1000m + 2 x 500m / 7' S = 0	Foundation før roning 2 x 100+200+300+400+300+200+100	
Tirsdag	16. Jan	Morgentræning Deload	Morgentræning Deload	Morgentræning Deload		S = +21 betyder 21 sek fra 2K snit.
			Foundation før roning. 4 x 10' / 1' T22 S = +21	Foundation før roning. 4 x 10' / 1' T22 S = +21		
Onsdag	17. Jan					
			Foundation før roning 3 x 10' / 1' T 22 S = +21	Foundation før roning 3 x 10' / 1' T 22 S = +21	2 x 2' / 5' 4 x 100. S = 0, Max	
Torsdag	18. Jan	Ingen Morgentræning	Ingen Morgentræning	Ingen Morgentræning		
			Foundation før roning 4 x 500m / 4' S = 0	Foundation før roning 4 x 500m / 4' S = 0		
Fredag	19. Jan					
		Sportsgalla	Sportsgalla	Sportsgalla	Sportsgalla	Vi mødes senest 17:15 husk polo-shirt eller blazer
Lørdag	20. Jan	DM	DM	DM	DM	Afgang fra klubben cirka 5:30. Venligst betal inden afgang
		DM	DM	DM	DM	Link til betaling: http://tinyurl.com/Sy96pvsn
Søndag	21. Jan	Selvalgt træning / Fri	Selvalgt træning / Fri	Selvalgt træning / Fri	Selvalgt træning / Fri	