

Træningsprogram uge 04 - 22-01-2024 - 28-01-2024

Uge 04	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		Lørdag: Træning i Hadsund	Lørdag: Træning i Hadsund			
Mandag 22. Jan			4 x 10' / 1' (6+2+2) T22 S = +21, +19, +17	4 x 10' / 1' (6+2+2) T22 S = +21, +19, +17	4 x 6' / 3' (2+2+2) T22 S = +21, +19, +17	
Tirsdag 23. Jan		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 5 x ((2+2+2+2)/3min T22-20-18-16-14 S = +21	Gymnastik	Gymnastik		
Onsdag 24. Jan			Cirkeltræning 70'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 3 x 30' / 1'				
Torsdag 25. Jan			2 x 5,3/4 + 1/4 km / 2min Sidste 250 i 100%	2 x 5,3/4 + 1/4 km / 2min Sidste 250 i 100%		
		60' cykel 3 x 5,3/4 + 1/4 km / 2min Sidste 250 i 100% S = +21 / +19 / +17, -2	S = +19 / +17, -2	S = +19 / +17, -2		
Freddag 26. Jan						
		Mobilitet/svømning Udstrækning/yoga 40-60 min				
Lørdag 27. Jan		Træning i Hadsund	Træning i Hadsund	3 x 4' (1+1+1+1) T 24-22-20-18 normal tryk -> Højt tryk -> Meget højt tryk - max	3 x 4' (1+1+1+1) T 24-22-20-18 normal tryk -> Højt tryk -> Meget højt tryk - max	
		Træning i Hadsund	Træning i Hadsund			
Søndag 28. Jan		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 3x (5x ((2min on/ 30 sek off) / 4min off T20	12 km 4 x 6' (5' + 30" + 30") T24-20-16 Hold samme fart i lavere tempo	12 km 4 x 6' (5' + 30" + 30") T24-20-16 Hold samme fart i lavere tempo		
		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Styrketræning			