

Træningsprogram uge 05 - 29-01-2024 - 04-02-2024

Uge 05	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag			2x (4/(3,5+¼+¼))km Teknik/Kvalitet 20-18-16			
29. Jan			Ergo: 2x ((3+1¼+¼)km/2min) ergometer 20-18-16 S = +21	Ergo: 2x ((3+1¼+¼)km/2min) ergometer 20-18-16 S = +21	4 x (4+1+1) T20-18-16 S = +21	
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
30. Jan		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser Ergo: 3x ((3+1¼+¼)km/2min) ergometer 20-18-16 S = +21	Cirkeltræning 70'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 50'	
Onsdag						
31. Jan		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 3x (30/1)min evtuellet alternativ Ski/Ergo/Slide/Løb etc... Udstrækning 3-4 øvelser	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
01. Feb		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 3x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% +21/+19/+17, -2 Udstrækning 3-4 øvelser	Mobilitet 2-3 øvelser 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% +21/+19/+17, -2 Udstrækning 3-4 øvelser	Mobilitet 2-3 øvelser 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% +21/+19/+17, -2 Udstrækning 3-4 øvelser		
Freddag						
02. Feb		Mobilitet/svømning Udstrækning/yoga 40-60 min				
Lørdag		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 5x (12/2)min T24. Vand 82% / Ergo +15 Udstrækning 3-4 øvelser	Steady / Teknik 12km 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser	Steady / Teknik 12km 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser	5 x (2+2+1+1) / 4' T24-26-28-30	
03. Feb		8km Teknik/Let roning/Løb: Søn rundt 30-35min puls 150 Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	
Søndag		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser 5x (5 on/5 off)min T28 Vand 92% / Ergo +7 Udstrækning 3-4 øvelser	Steady / Teknik 12km 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser	Steady / Teknik 12km 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser		
04. Feb		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Styrketræning			