

Træningsprogram uge 06 - 05-02-2024 - 11-02-2024

Uge 05	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag 05. Feb			Teknik / Steady. 2,5 km Teknik --> 5km steady --> 2,5 teknik			
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((3+1½+½)km/2min) T20-18-16 S = +21	Mobilitet 2-3 øvelser Ergo: 2x ((3+1½+½)km/2min) I ergometer 20-18-16 1x 3km T18 S = +21	Mobilitet 2-3 øvelser Ergo: 2x ((3+1½+½)km/2min) I ergometer 20-18-16 S = +21	5 x 5 (4+1) / 3' T20-34 S = +19 + -2	
Tirsdag 06. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x (6km/3min) 22, 26 S = +21, +15	Circletræning 70'	Circletræning 60'	Circletræning 50'	
Onsdag 07. Feb						
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x (30/1)min evtuellet alternativt Ski/Ergo/Slide/Løb etc...	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik	
Torsdag 08. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((5½+¼)km/2min) sidste 250m i 100% +21/+19/+17, -2	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x ((5½+¼)km/2min) sidste 250m i 100% /+19/+17, -2 1x 2½ + ¼ km Sidste 250m 100% S = +17	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x ((5½+¼)km/2min) sidste 250m i 100% /+19/+17, -2 1x 2½ + ¼ km Sidste 250m 100% S = +17		
Fredag 09. Feb						V1. Pike V2 FBM V3 Pike 15 min V4 60 min FBM V6 8min FBM
		Mobilitet/svømning Udstrækning/yoga 40-60 min				
Lørdag 10. Feb		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x (4/(3½+¼)km Teknik/Kvalitet, sidste 250m i 100% T20, 37	Steady / Teknik 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	Steady / Teknik 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	6 x 30' / 1' T32 Teknik. 4 km Lodret + stop 3. russeren. Svømning, løb, cykel, hop. 60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	
		8km Teknik/Let roning/Løb: Sæn rundt 30-35min puls 150 Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32	60 min aktivitet. Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32		
Søndag 11. Feb						
		60' cykel Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 6x (4 on/5 off)min T30. Vand 92% / erg +5	Steady / Teknik 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser Styrketræning	Steady / Teknik 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop. Udstrækning 3-4 øvelser		
		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning				