

Træningsprogram uge 07 - 12-02-2024 - 18-02-2024

Uge 05	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag 12. Feb		Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 16km Steady 2km Teknik --> 4km Steady S = 74%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km Steady 2km Teknik --> 4km Steady S = 74%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km Steady 2km Teknik --> 4km Steady S = 74%		Teknik øvelser: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop.
	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x (4/(3,5+¼+¼)km/2min) T20-18-16 S = +21	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x (4/(3,5+¼+¼)km/2min) T20-18-16 S = +21	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x (4/(3,5+¼+¼)km/2min) T20-18-16 S = +21	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Teknik / steady 10 km Teknik øvelser 2x (hver gang man passerer klubben)	Teknik øvelser: 2x 15 Lodret roning + stop 3 russeren, Kun Ben.
Tirsdag 13. Feb		Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning		
	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 5x 12 / 2' T26 S = +15	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 4x 12 / 2' T26 S = +15	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 4x 12 / 2' T26 S = +15		
Onsdag 14. Feb			Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 15km 2km Teknik --> 3km Steady 74%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 15km 2km Teknik --> 3km Steady 74%		
	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x (30/1)min eventuelt alternativt Ski/Ergo/Slide/Løb etc...	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km 2km Teknik --> 3km Steady 74%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km 2,5 Teknik --> 2,5 Steady 74% Teknik:		Teknik øvelser: op og stå, lodret roning + stop 3, Hand on the chop.
Torsdag 15. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% T20,37 +21/+19/+17, -2 S = +21/+19/+17, -2. vand 72%, 74%, 76%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% T20,37 +21/+19/+17, -2 S = +21/+19/+17, -2. vand 72%, 74%, 76%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% T20,37 +21/+19/+17, -2 S = +21/+19/+17, -2. vand 72%, 74%, 76%		
Fredag 16. Feb						V1 Pike V2 FBM V3 Pike 15 min V4 60 min FBM V6 8min FBM
	Mobilitet/svømning	Udstrækning/yoga 40-60 min	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km Steady 2km Teknik --> 4km Steady S = 74%	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning Steady / Teknik 12km Steady 2km Teknik --> 4km Steady S = 74%		
Lørdag 17. Feb	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((7+5+3)/3)min T22-24-26 18km S = 80%, 82%, 84%. Erg +14, +12, +10 8km Teknik/Let roning/Løb: Søen rundt 30-35min puls 150	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((7+5+3)/3)min T22-24-26 15km S = 80%, 82%, 84%. Erg +14, +12, +10 8km Teknik/Let roning/Løb: Søen rundt 30-35min puls 150	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 3x ((7+5+3)/3)min T22-24-26 12km S = 80%, 82%, 84%. Erg +14, +12, +10 8km Teknik/Let roning/Løb: Søen rundt 30-35min puls 150	6 x 30' / 1' T32 Teknik. 4 km Lodret + stop 3. russeren.	
		Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) T30-32 Udstrækning 3-4 øvelser	
Søndag 18. Feb	60' cykel	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 7x (3 on /5 off)min T32 20km S = 94%. Erg + 4	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 6x (3 on /5 off)min T32 15km	Mobilitet 2-3 øvelser og udtrækning 3-4 øvelser efter træning 4x (3 on /5 off)min T32 12km		
		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Styrketræning			