

Træningsprogram uge 08 - 19-02-2024 - 25-02-2024

Uge 08	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag 19. Feb			Steady / Teknik 12 km Opvarmning, 2,5km teknik. Afroning 2km teknik			Teknik øvelser: Op og stå. Lodret roning Hand on the Chop, Russeren
		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Vand: 2x (4/(3,5+¼+¼))km 20-18-16 S = 74% 16km Ergo: 3x ((3+1½+½)km/2min) I ergometer S = +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Vand: 2x (3/(2,5+¼+¼))km 20-18-16 S = 74% 12km Ergo: 3x ((3+1½+½)km/2min) I ergometer S = +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Vand: 2x (3/(2,5+¼+¼))km 20-18-16 S = 74% 12km Ergo: 3x ((3+1½+½)km/2min) I ergometer S = +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 500m + 2 x 250m	
Tirsdag 20. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (6km/3min) 22, 28 +20, S = +10 Indtast resultat her	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (5km/3min) 22, 28 +20, S = +10 Indtast resultat her	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4km/3min) 22, 28 +20, S = +10 Indtast resultat her		
Onsdag 21. Feb						
		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (30/1)min evtuellet alternativ Ski/Ergo/Slide/Løb etc...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 20' (10+7+3) T20 S = +21, +19, +17	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2 x 20' (10+7+3) T20 S = +21, +19, +17 1 x 10 (5+3+2) T20 S = +17	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 6 (4+2) T22, 28 10km	
Torsdag 22. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 20, 37 20km 72%/74%/76%, 100 +21/+19/+17, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 20, 37 15km 72%/74%/76%, 100 +21/+19/+17, -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((5¼+¼)km/2min) sidste 250m i 100% 20, 37 15km 72%/74%/76%, 100 +21/+19/+17, -2		
Fredag 23. Feb						
		Mobilitet/svømning Udstrækning/yoga 40-60 min				
Lørdag 24. Feb		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (4km/3min) 22-24-26 S = 80-82-84 +14,+12,+10 20km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (4km/3min) 22-24-26 S = 80-82-84 +14,+12,+10 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (4km/3min) 22-24-26 S = 80-82-84 +14,+12,+10 15km	3 x 4' (1+1+1+1) T 24-22-20-18 normal tryk -> Højt tryk -> Meget højt tryk - max	
		8km Teknik/Let roning Hop 3x ((7x (1min on/1min off))/3min) 30-32	8km Teknik/Let roning Hop 3x ((7x (1min on/1min off))/3min) 30-32	8km Teknik/Let roning Hop 3x ((7x (1min on/1min off))/3min) 30-32		
Søndag 25. Feb		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 6x (4 on/5 off)min 32 S = 92% +4 20km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (4 on/5 off)min 32 S = 92% +4 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (4 on/5 off)min 32 S = 92% +4 12km		
		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Styrketræning			