

Træningsprogram uge 09 - 26-02-2024 - 03-03-2024

Uge 08	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag 26. Feb			Steady / Teknik 12 km Opvarmning, 2,5km teknik. Aftroning 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 3x ((3+1½+½)km/2min) T20-18-16 S = 74% +21 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min) T20-18-16 S = 74% +21 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((3+1½+½)km/2min) T20-18-16 S = 74% +21 12km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady 10km 6 x 20 tag T26-30-34	
Tirsdag 27. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (12 on/2 off)min T28 S = +13 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (12 on/2 off)min T28 S = +13 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (12 on/2 off)min T28 S = +13 12km		
Onsdag 28. Feb						
		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (30/1)min eventuel 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 6 x 2' T30 5 x 15 tags starter	
Torsdag 29. Feb		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x ((5x+½)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 ((5x+½)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 ((5x+½)km/2min) sidste 250m i 100% 20, 37 12km 72%/74%/76%, 100 +21/+19/+17, -2		
Freitag 01. Mar						
		Mobilitet/svømning Udstrækning/yoga 40-60 min				
Lørdag 02. Mar		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (5 on/5 off)min T32 S = 94% +4 20km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (5 on/5 off)min T32 S = 94% +4 16km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (5 on/5 off)min T32 S = 94% +4 14km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 250m 5x 15 tags starter	
		8km Teknik/Let roning Hop 3x ((5x (1min on/1min off))/2min) 30-32	8km Teknik/Let roning Hop 3x ((5x (1min on/1min off))/2min) 30-32	8km Teknik/Let roning Hop 3x ((5x (1min on/1min off))/2min) 30-32		
Søndag 03. Mar		60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 16km 2x (4/4;5/5;6/6;...10/10;...6/6;5/5;4/4)Tag Speed/Power	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 15km 2x (4/4;5/5;6/6;...10/10;...6/6;5/5;4/4)Tag Speed/Power	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 12km 1x (4/4;5/5;6/6;...10/10;...6/6;5/5;4/4)Tag Speed/Power		
		8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Styrketræning			