

Træningsprogram uge 10 - 04-03-2024 - 10-03-2024

Uge 08	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag	04. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 10' / 1 T20 S = +21 5 x 20' T36-37 S = -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 10' / 1 T20 S = +21 5 x 20' T36-37 S = -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 10' / 1 T20 S = +21 5 x 20' T36-37 S = -2	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 6' / 1 T20 S = +21 5 x 20' T36-37 S = -2	Teknik øvelser: Op og stå. Lodret roning Hand on the Chop, Russeren
Tirsdag	05. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 6km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 6km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 6km		
Onsdag	06. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2km	
Torsdag	07. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 100m + 1min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 100m + 1min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 100m + 1min		
Fredag	08. Mar	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 40 min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 40 min	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 40 min		
Lørdag	09. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5x (12 on/2 off)min T20 S = 76-78-80-78-80 8km Teknik/Let roning Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) 30-32	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x (12 on/2 off)min T20 S = 76-78-80-78-80 8km Teknik/Let roning Hop 5x ((5x (1min on/1min off))/2min) 30-32	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3x (12 on/2 off)min T20 S = 76-78-80-78-80	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 x starter + 2 x 4' T28 10km	
Søndag	10. Mar	60' cykel (Evt. TI og fra træning) Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3+2+1) on/5 off)min T30-32-34 S = 92-94-96 8-12 km Teknik / Let roning Styrketræning	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3+2+1) on/5 off)min T30-32-34 S = 92-94-96 Styrketræning	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((3+2+1) on/5 off)min T30-32-34 S = 92-94-96		