

Træningsprogram uge 25 - 18/6 - 24/6

Uge 25	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
18. Jun	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 18km	2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15km	2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15km	3 x (4'+3'+2')/5' T20/22/24 12km
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
19. Jun					
	B	4 x (6'+3')/5' T28/30 16km	4 x (3'+3')/5' T28/30 15km	(Teknik, starttræning) 8-10km	(Teknik, starttræning) 8-10km
Onsdag	B	5 x 4'/3' T32 15km	5 x 1000m/3' T32 15km	3 x 1000m/3' T32 15km	6 x 500m/4' T30 15km
20. Jun					
	A-B				
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
21. Jun					
	D	60' Alt. træning	Fri	Fri	Fri
Fredag					
22. Jun					
	D	2 x (12'+6'+2')/6' T18/20/22 16km	2 x (12'+6'+2')/6' T18/20/22 15km	12'+6'+2' T18/20/22 10-12km	Fri
Lørdag	B	9 x 3'/90" T30 16km	9 x 3'/90" T30 15km	7 x 3'/90" T30	9 x 3'/90" T30
23. Jun					
	D	8km st.st + 2 x 250m 12km	8km st.st + 2 x 250m 15km	5km st.st + 2 x 250m 15km	Fri
Søndag	B	6km på tid 16km	5km på tid 15km	5km på tid 12km	(Teknik og starter)
24. Jun					
	D	Teknik 10km	Teknik 10km		

Træningsprogram uge 26 - 25/6 - 1/7

Uge 26	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag		5 x 10'/3' st.st. 20km	5 x 10'/3' st.st. 20km	3 x 10'/3' st.st. 12-15km	3 x 7'/3' st.st. 10-12km
25. Jun	D	Fokus på benarbejdet	Fokus på benarbejdet		
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
26. Jun					
	B	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	3x(500m+500m+500m)/6' T28/30/34 15km	(Teknik)
Onsdag					
27. Jun					
	B	6 x 4'/5' T30 16km	5'/4'+4'/4'+3'/4'+2'/4'+1' T30 15km	5'/4'+4'/4'+3'/4'+2'/4'+1' T30 15km	4'/4'+3'/4'+2'/4'+1' T30 12km
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
28. Jun					
	D	60' Alt. træning	Fri	Fri	Fri
Fredag					
29. Jun					
	D	60' st.st. 18km	3 x (10'+7'+3') T18/20/24 16-20km	2 x (10'+7'+3') T18/20/24 16-20km	(Teknik)
Lørdag	B	3 x (10'+7'+3') T18/20/24 16-20km	3 x 1500m/10' T:frit 20km	2 x 1500m/10' T:frit 15km	1000m + 2 x 500m 12km
30. Jun					Starttræning
	D	Teknik/St.st. 20km	Teknik	Teknik	
Søndag	B	3 x 1000m/1000m 16km	3 x 1000m/1000m 16km	3 x 1000m/1000m 16km	3 x 500m/500m 12km
1. Jul				Starttræning	Starttræning
	D	Teknik/St.st. 20km	Teknik/St.st. 20km	Teknik/St.st. 20km	

Træningsprogram uge 27 - 2/7 - 8/7

Uge 27	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag	D	4 x 12'/5' T18/20/22/24 20km	50min St.st. 20km	50min St.st. 15km	2x500m + 2x250mT: kap 12km
2. Jul			10 Starter	10 Starter	10 Starter
	D	St.st. teknik 16km			
Tirsdag	D	8x6'/3' T22 20km	Styrketræning	Styrketræning	
3. Jul		Core træning			
	A	2x1250m + 750m T: kap 16km	2x1250m + 750m T: kap 15km	1250m + 750m T: kap 12km	
Onsdag	D	2 x (8'+4'+2')/5' T 20-22-24 16km	2 x (8'+4'+2')/5' T 20-22-24 15km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	500m + 2x250mT: kap 12km
4. Jul		10 Starter	10 Starter	10 Starter	
	B	5x5'/5' T32 16km			
Torsdag	A	2 x 500m + 2 x 250m 16km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	2 x 500m + 2 x 250m 10km	Læsse bådtrailer
5. Jul		10 Starter	5 Starter	5 Starter	
	D	St.st. 12km	Læsse bådtrailer	Læsse bådtrailer	
Fredag					
6. Jul					
	A	2 x 250m + 5 starter 12km	2 x 250m 8km	2 x 250m 8km	250m + 5 starter 4km
			5 Starter	5 Starter	
Lørdag	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
7. Jul					
		12km st.st. 10 starter			
Søndag	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
8. Jul					
	D				