

Træningsprogram uge 33 - 13/8 - 19/8

Uge 33	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag 13. Aug					
	D	12 x 3'/2' st.st. 20km Max ben	Fri	St.st. 10-15km	Tekniktræning 5-12km
Tirsdag 14. Aug	D	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning	
	A	4x(500m+500m+500m+500m)/6' T28/30/32/34 18km	Fri	5 x 4'/4' T28 12-14km	
Onsdag 15. Aug	D-A	12km st.st. + 4 x 40sek 16km			
	D	5 x 10'/2' T22 16km	Fri	6 x (2'+1')/2' T28-30 15km	5 x 250m 8-10km
Torsdag 16. Aug	S	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning Lægården: 3x5' T22 10km	
	D	St.st. 8km			
Fredag 17. Aug	A	3 x 1500m 16km			
	D	St.st. + 10 starter 16km	Fri	St.st. 12km	Fri
Lørdag 18. Aug	A	4 x 1000m 16km	Intet program, 8+ 10km	3 x 1000m 16km	Intet program, 8+ 10km
	A	5 x 60''/3' T bane 12km Coretræning		2000m ergo test	
Søndag 19. Aug	D	St.st. 20km	Styrketræning	5 x 60''/3' T bane 12km	Fri / Styrketræning
	D	St.st./Teknik 8km		St.st. 8km Styrketræning	

Træningsprogram uge 34 - 20/8 - 26/8

Uge 34	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag	D	5 x 7'/3' T22 12-15km			
20. Aug				Lægården: St.st. 10-12km	5 x 5'/3' T28/22/28/22/28 12km
	A	Fri	2 x 1500m 10km	2 x 1500m 10km	
Tirsdag	B	2 x 1500m 12km	Morgentræning	Morgentræning	
21. Aug				8 x 40" / 5' 12-15km	
	A	12 x 30"/90" m. start 10km			
Onsdag	B	3 x 1000m 15km	1 x 1000 + 2 x 250m 15km	1 x 1000 + 2 x 250m 8km	1 x 1000 + 2 x 250m 8km
22. Aug					
		Fri			
Torsdag	D	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
23. Aug				Lægården: Teknik 5-8km	
	D	5 x 4' T 20/22/24/26 15km		Pakke bådtrailer	
Fredag	A	2 x 1500m 12km			(Teknik) 8km
24. Aug					
	D	St.st / teknik 10km		Prøve vand 2 x 250m 6km	
Lørdag	A	3 x 1500m 12km	5km på tid T:frit 15km	BC udtagelse	5km på tid 10-12km
25. Aug					
	D	St.st. 12km	3 x (10'+5'+3')/5' T18-20-24 20km	BC udtagelse	Coretræning
Søndag	A	4 x 1000m 12-14km	St.st. 20km		(Teknik) 8km
26. Aug					
	D	St.st. 20km	Styrketræning		

Træningsprogram uge 35 - 27/8 - 2/9

Uge 35	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ (Baltic Cup) ~ 6-8pas/uge	Årgang mestersk. ~ 3-5pas/uge
Mandag	A	3 x 1000m 12-14km			
27. Aug				Lægården: 8 x 3'/2' T20 15km	Coretræning
	A	12 x 30"/90" m. start 10km	5 x 8'/4' T20 15-18km	5 x 6'/4' T20 15-18km	4 x 5'/4' T20 10-12km
Tirsdag	A	2 x 1500m 12-14km	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
28. Aug		Coretræning			
		Bådpakning	St. st 10-15km	Fri el. roning	
Onsdag	D	60' Spinning			
29. Aug			Coretræning	Coretræning	Coretræning
			5 x 4'/4' T30-32 15km	3 x 4'/4' T30-32 15km	3 x 3'/4' T30-32 15km
Torsdag		Rejsedag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
30. Aug				Lægården teknik 8-10km	
Fredag	B	500m .+ 250m 8-12km			(Teknik) 8km
31. Aug					
	A		stady state 10km	stady state 10km	
Lørdag	B	U23 EM	10km på tid 15km	10km på tid 15km	5km på tid 10-12km
1. Sep			St.st. 15km	Coretræning	Coretræning
Søndag	D	U23 EM	3 x (10'+5'+3')/5' T18-20-28 20km	St. st. / Teknik	(Teknik) 8km
2. Sep				Coretræning	
			Styrketræning		