

## Træningsprogram uge 44 - 29/10 - 4/11

Uge 44	Type	U23	U19	U17	U15
Mandag 29. Oct		Morgentræning			
	D	2 x 6km / 3' T22 30' cykel	4 x 8'/4' T20/22/24/26	4 x 4'/4' T20/22/24/26	4 x 4'/4' T20/22/24/26
Tirsdag 30. Oct	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
		Løb - søen rundt - 2 Intervaller 5x20 h Søren er ikke til stede denne tirsdag	Løb - søen rundt - 2 Intervaller 5x20 h Søren er ikke til stede denne tirsdag	Løb - søen rundt - 2 Intervaller 5x20 h Søren er ikke til stede denne tirsdag	
Onsdag 31. Oct					
	B	3 x 12' T28	3 x 4'/4' T22/28/22/28	6 x 4' / 2' T22 12km	3 x 4'/4' T22/28/22/28
	D	30' cykel			3 x 8 liggende træk + 3x3 kropshævninger
Torsdag 1. Nov		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	D	60' valgfri		Lægården: 4 x (2+2+2+2)/4' T20-22-24-26 10km	
Fredag 2. Nov					
	C	60' valgfri	60' valgfri	Fri	Fri
Lørdag 3. Nov	D	6 x 10' /4' T22 15-20km	4 x 10' /4' T20 15-20km	4 x 10' /4' T20 15-20km	3 x 6' T24 10-15km
	D	Løb el. spinning 60'	Løb el. spinning 60'	Fri	Fri
Søndag 4. Nov	D/B	4 x (10'+7'+3')/4' T20-22-24 20km	3 x 6'/3' T28 20km	3 x 6'/3' T28 15km	Fri
		Fri	Fri	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 45 - 5/11 - 11/11

Uge 45	Type	U23	U19	U17	U15
Mandag		Morgentræning			
5. Nov					
	D	6 x 12'/3' T22	4-5 x 12'/3' T22	5 x 30"/30" + 3 x 40"/20" + 2 x 50"/10"	5 x 30"/30" + 3 x 40"/20" + 2 x 50"/10"
				Coretræning	Styrketræning: Program 1
Tirsdag	S		Morgentræning	Morgentræning	
6. Nov					Frivilligt
	B+E	Løb + 30min opvarmning	Løb + 30min opvarmning	Løb + 30min opvarmning	(Løb + 30min opvarmning)
		Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	
Onsdag					
7. Nov					
	A	8GP: 2 x (8 x 500m)	8GP: 2 x (8 x 500m)	8GP: 2 x (8 x 500m)	8GP: 2 x (8 x 500m)
		Ergo: 45' st.st. T20	Coretræning	Coretræning	Styrketræning: Program 2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
8. Nov					
	D	2 x 6km / 3' T22	Bådpakning kl 16		
	D	60' cykel			
Fredag					
9. Nov					
	C	Cirkeltræning 60'	U19 samling i silkeborg	Cirkeltræning 60'	Fri
		Alt: Roning 15km Teknik		Alt: Roning 12km Teknik	
Lørdag	D	2x20'/4' T20 + 2x15'/4' T22 20km	U19 samling i silkeborg	Roning på vandet	Roning på vandet
10. Nov				Fælles med U15	
	B	4 x 5'/3' T28 18km	U19 samling i silkeborg		
Søndag	B	9 x 9'/3'(banen ud) T22 25km	U19 samling i silkeborg	5 x 5' /5' T24 15km	Fri
11. Nov				(I skal også ro i pausen)	
	E+A	Teknik + 10x20tag Max 15km	U19 samling i silkeborg	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 46 - 12/11 - 18/11

Uge 46	Type	Sen A + U23 Kbh - Team Ø	U23 + U19 - Hold Ψ	U17 - Hold Δ	U15 - Hold Σ
Mandag	46	Morgentræning			
12. Nov	A				
	D	8 x 6'/3' T22/24	8 x 6'/3' T22/24	6 x 6'/3' T22/24	5 x 30"/30" + 3 x 40"/20" + 2 x 50"/10"
	S				Styrketræning: Program 1
Tirsdag	S		Morgentræning	Morgentræning	
13. Nov					
	B+E	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 3 intervaller + 5x20 hop	(Løb + 30min opvarmning)
Onsdag		Morgentræning			
14. Nov	D				
	B	5 x 5'/4' T28	5 x 5'/4' T28	40' ro/styrke træning 4x(8x1')/3'	30 x 1' (tre mand på hvert hold)
Torsdag	S		Morgentræning	Morgentræning	
15. Nov					
	D	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	Fri	Fri	Fri
Fredag					
16. Nov	A	2k ergometer	2k ergometer	2k ergometer	(2k ergometer)
Lørdag	D	5 x 12'/3' T20/22 . 20km	4 x 12'/3' T20/22 . 15km	4 x 8'/3' T20/22 . 15km	Roning på vandet
17. Nov					
	E	Spinning 90'	Spinning 90'	Fri	
Søndag	B+E	2 x (20'+7'+3') T20-22-24 20km	2 x (20'+7'+3') T20-22-24 20km	2 x (12'+5'+3') T20-22-24 15km	Fri
18. Nov					
	E	Teknik 12-15km	Styrketræning		