

Træningsprogram uge 50 - 10/12 - 16/12

Uge 50	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag 10. Dec				Læggården: 3x(10'+3'+2')/4' T20/24/28		
	D	Vægttræning 40' cykel el. 30' ergo	6km test kl 16:30	45' Cirkeltræning (40"/20") 25' St.st. ergometer	45' Cirkeltræning (40"/20") Coretræning	45' Cirkeltræning (40"/20") Teknik i ergometer
Tirsdag 11. Dec	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
		Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 4 intervaller + 10x12 hop	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 4 intervaller + 10x12 hop	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 4 intervaller + 10x12 hop	Løb + 30min opvarmning Start: 16:45 4 intervaller + 10x12 hop	(Løb + 30min opvarmning) Start: 16:45 4 intervaller + 10x12 hop
Onsdag 12. Dec				8gp.dk Runde 2: 25km: Man starter altså med ergometeret stående på 25000 meter. Derefter skiftes efter behag. Når distancen er gennemført, skal hver roer totalt have roet mindst 1000 meter. Slutresultatet er altså den tid det tager ergometeret at køre ned fra de 25000 meter - skiftetiden er inkluderet (flyvende skifter)		
	B	8gp.dk	3 x 100m + 1min			
	D		30' cykel			
Torsdag 13. Dec		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
	D		60'-90' valgfri aktivitet	Lågården: 12km st.st T22 60' valgfri aktivitet		
Fredag 14. Dec						
	C	Vægttræning	4 x (10'+3'+2')/4' T20/24/28 18km	4 x (10' + 3' + 2')/4' T20/24/28 18km	60' Cirkeltræning 40"/20"	60' Cirkeltræning 40"/20"
Lørdag 15. Dec	D	Træning som i din aldersgruppe	6 x 10' /3' T20 15-20km	4x4'/3' T30 + 4 x 10'/3' T20 . 20km	3x3'/3' T30 + 1 x 10'/3' T20 . 10km	3x3'/3' T30 + 1 x 10'/3' T20 . 10km
	D	Spinning 90'	Spinning 90'	Spinning 90'		
Søndag 16. Dec	D/B	Træning som i din aldersgruppe	4 x (10'+7'+3')/4' T20-22-24 20km	12 x 3' /1' T20 + 30' st.st. 20km	8 x 3' /1' T20 + 20' st.st. 12km	Fri
		10km teknik / styrketræning	10km teknik / styrketræning	Vægttræning	Fri	Fri

Træningsprogram uge 51 - 17/12 - 23/12

Uge 51	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag 17. Dec				Læggården: 6x(9'+1')/3' T22/30 m. hård tryk		4 x 5' T22/24/26/28
	D	U19:Vægttræning U23:Ergometer	6x(9'+1')/3' T22/30 m. hård tryk	5x(9'+1')/3' T22/30 m. hård tryk	4x(9'+1')/3' T22/30 m. hård tryk	6 x 6 tag på 20' / 40' Vægttræning U15 pgr 1
Tirsdag 18. Dec	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Frivilligt
	B+E	Løb + 30min opvarmning 16:45 5 intervaller+2x(6x12 hop)	Løb + 30min opvarmning 16:45 5 intervaller+2x(6x12 hop)	Løb + 30min opvarmning 16:45 5 intervaller+2x(6x12 hop)	Løb + 30min opvarmning 16:45 5 intervaller+2x(6x12 hop)	(Løb + 30min opvarmning) 16:45 5 intervaller+2x(6x12 hop)
Onsdag 19. Dec						Stafet 30' tre på hvert hold.
	D	Træning som i din aldersgruppe	3x(7'+5'+3')/5' T22/24/26	8 x (30"+3')/2' T32-22	Stafet 30' tre på hvert hold.	Vægttræning U15 pgr 2
Torsdag 20. Dec	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	D		3 x (12'+8'+3')/5' T22/24/26	Læggården: 4 x (4'+3'+2'+1')/3' T20-22-26-30		Fri
	D			<- Casper	Fri	
Fredag 21. Dec						
	C	Vægttræning	8x(2'+1')/2' T30/32	Cirkeltræning	Cirkeltræning	(Cirkeltræning)
Lørdag 22. Dec	D	3 x (10'+10'+10')/5' T20/22/24	3 x (10'+10'+10')/5' T20/22/24 20km	2 x (10'+10'+10')/5' T20/22/24 18km	2 x (10'+10')/5' T20/24 12-15km	Roning på vandet
	B	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	
Søndag 23. Dec	B	St. teknik 12km	St. teknik 12km	St. teknik 12km	St. teknik 12km	Fri
	E+A	U23: Vægttræning	Coretræning Vægttræning	Coretræning Vægttræning	Coretræning Fri	Fri

Træningsprogram uge 52 - 24/12 - 30/12

Uge 52	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag	52					
24. Dec	A					
	D		Otter 2 x 15' T20	Otter 2 x 15' T20	Otter 2 x 15' T20	Otter 2 x 15' T20
	S					
Tirsdag	S	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	Ingen morgen træning	
25. Dec						
	B+E	Vægt træning	60' alternativ træning	60' alternativ træning	60' alternativ træning	Fri
Onsdag						
26. Dec	D					
		60' alternativ træning	60' alternativ træning	60' alternativ træning	60' alternativ træning	60' alternativ træning
	B					
Torsdag	S					
27. Dec						
	D	4 x (6'+6'+6') T22/24/26	4 x (6'+6'+6') T22/24/26	4 x (6'+6'+6') T22/24/26	3 x (6'+6'+6') T22/24/26	Fri
Fredag				3 x (8'+2')/4' T22/28	3 x (8'+2')/4' T22/28	
28. Dec						
	A		60' St.st. T20	40' St.st. T20		
Lørdag	D		2 x 6km / 2km T 24/26	2 x 6km / 2km T 24/26	6km T 26	4km T 26
29. Dec						
	E	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	
Søndag	B+E	60' kørt som (5'+1') T22/28	60' kørt som (5'+1') T22/28	60' kørt som (5'+1') T22/28	60' kørt som (5'+1') T22/28	Fri
30. Dec						
	E	Vægt træning	Vægt træning	Vægt træning		

Træningsprogram uge 1 - 31/12 - 6/1

Uge 1	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag	1					
31. Dec	A					
	D		Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8
	S					