

Træningsprogram uge 10 - 4/3 - 10/3

| Uge 10 | Hypertrofi gruppen | U23 (148-168km + ergo) | U19 (132-152km + ergo) | U17 (105km + ergo) | U15 (50-60km + ergo) |
|---------|--------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|
| Mandag | | | Lægården: 4 x 10'/3' T20/22/24/22 15km | | |
| 4. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3x18'/2' T20/22/24 15km | 3x18'/2' T20/22/24 15km | 4 x 10'/3' T20/22/24/22 15km | 3 x 8'/3' T20/22/20 8-10km |
| | 45' (ergo/cykel/ski) | 2 x 1200m ergo (200m start, så 1:37) | | | Vægttræning Pgr I + kuffert |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 5. Mar | | | | | |
| | -> | 6x(4+1+4+1)'/3' el 8x7'/3' 20km | 6x(4+1+4+1)'/3' 15km | 4x(4+1+4+1)'/3' 15km | |
| Onsdag | | | | | |
| 6. Mar | | 10km roning st.st. | | | Slide 4x (1'+1'+1'+1') / 3' |
| | -> | 2 x 1400m ergo (200m start så 1:37) | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | T24-26-28-30 8-10km |
| | -> | 4 x 5'/5' T30 Ergo | 4 x 5'/5' T30 Ergo | 2 x 5'/5' T30 Ergo | Vægttræning Pgr II + tjener |
| Torsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 7. Mar | | | Lægården: 10km st.st. / Teknik | | |
| | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | <- Casper | Fri | Fri |
| | | Roning også i orden | Roning også i orden | | |
| Fredag | | | | | |
| 8. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 12km | Fri |
| | | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | |
| Lørdag | -> | 2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26 | 2 x (8'+8'+8')/ 5' T22/24/26 | 3x(4'+4'+4')/5' T22/24/26 13km | 4 x 3' T20 + 3 x 250m m. start |
| 9. Mar | | 20km | 17km | | 10km |
| | -> | Teknik, Staty state 15-20km | Teknik, Staty state 10-15km | Teknik, Staty state 15km | Teknik, Staty state 7-10km |
| | | 1 x 1600m ergo (200m start så 1:37) | | | |
| Søndag | -> | 6x(4+1+4+1)'/3' el 8x7'/3' 20km | 6x(4+1+4+1)'/3' 20km | 4x(4+1+4+1)'/3' 15km | 2 x (750m+500m+250m) 10km |
| 10. Mar | | el 8x(3'+1'+3'+1')/3' T20/20 | | | T22/24/26 |
| | -> | 10km teknik | 10km teknik | 10km teknik | Teknik, Staty state 7-10km |
| | | Vægttræning | Vægttræning | | |

Træningsprogram uge 11 - 11/3 - 17/3

| Uge 11 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Mandag | | | | | |
| 11. Mar | | 4x15'/2' T20/22/24/26 15km | | | |
| | Vægttræning | Kaare 2x1200m (se email) | 3x15'/2' T20/22/24 . 15km | 4 x 10'/3' T20/22/24/22 15km | 3 x 7'/3' T20/22/20 |
| | 45' (ergo/cykel/ski) | 30' cykel | | | Vægttræning Pgr I + kuffert |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 12. Mar | | | | | |
| | -> | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 15x10tag T28 10km | Ski/Cykel/Erg 6x5'/3' |
| | | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop |
| Onsdag | | | | | |
| 13. Mar | | 10km roning st.st. | | | |
| | -> | Kaare 2 x 1400m (se email) | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | 10 x 2' / 2' T26/28 |
| | -> | 4 x 5'/5' T30 Ergo | 4 x 5'/5' T30 Ergo | 2 x 5'/5' T30 Ergo | Vægttræning Pgr II + tjener |
| Torsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 14. Mar | | | | | |
| | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | St.st. 60'-100' | Fri | Fri | Fri |
| Fredag | | | | | |
| 15. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 12km | Fri |
| | | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | |
| Lørdag | -> | 3 x 20'/5' T30/22/22 18km | 2 x 20'/5' T30/22 . 18km | 1 x 20'/5' T30 15km | 5 starter + 4x250m 10km |
| 16. Mar | | | | Lang afroning | Vægttræning Pgr III |
| | -> | Teknik 10km | Teknik 10km | Teknik 10km | 8 x 14 hop |
| | | 8 x 14 hop (Kaare 1 x 1600m) | 8 x 14 hop | | |
| Søndag | -> | 5 x 6'/4' T28/30 18km | 5 x 6'/4' T28/30 18km | 4 x 5'/4' T28/30 14km | (Teknik) |
| 17. Mar | | | | | |
| | -> | Vægttræning el. teknik 10km | Vægttræning el. teknik | Fri | |
| | | | | | |

Træningsprogram uge 12 - 18/3 - 24/3

| Uge 12 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| Mandag | | | Lægården: 3 x 8'/4' T24 + 20' St.st 15km | | |
| 18. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x 8'/4' T24 + 40' St.st 20km | 3 x 8'/4' T24 + 40' St.st 20km | 3 x 8'/4' T24 + 20' teknik | 3 x (1'+2'+3'+2'+1')/3' T20->28 |
| | 45' (ergo/cykel/ski) | | | 14km | Vægttræning Pgr I + kuffert |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 19. Mar | | | | | |
| | -> | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 15x10tag T28 15km | St.st 8x10tag T28 + 20' teknik | Ski/Cykel/Erg 6x5'/3' |
| | | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop 12km | 8x14 hop |
| Onsdag | | | | | |
| 20. Mar | | | | | |
| | -> | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | 10 x 2' / 2' T26/28 |
| | -> | Erg: 3 x (2'+2'+2')/5' T28/30/32 | Erg: 3 x (2'+2'+2')/5' T28/30/32 | Erg: 3 x (2'+2')/5' T28/32 | Vægttræning Pgr II + tjener |
| Torsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 21. Mar | | | Lægården: 10km st.st. / Teknik | | |
| | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | 40' ro/ergo, 60' løb el 80' cykel | <- Casper. Lav intensitet | | |
| Fredag | | t = tag | t = tag | t = tag | |
| 22. Mar | | | Samling: Vi starter kl 18:00 | | |
| | Vægttræning | 3x(10t+10t+10t) T28-32-36 14km | 3x(10t+10t+10t) T28-32-36 12km | 3x(10t+10t+10t) T28-32-36 10km | Roning el. cirkeltræning |
| | | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop | 8x14 hop |
| Lørdag | -> | 4 x 18' / 3' T20 20-22km | 4 x 14' / 3' T20 15-18km | 3 x 14' / 3' T20 15km | 3x20t T30 + 4x15t T32 + 6x10t T34 |
| 23. Mar | | | | | 10km |
| | -> | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 8-10km |
| Søndag | -> | 3 x 7' T30 + 30' st.st. 18km | 3 x 7' T30 + 30' st.st. 15km | 3 x 5' T30 + 30' st.st. 15km | 4 x 4' T26 + 20' st.st. 10km |
| 24. Mar | | | | | Lange tag |
| | -> | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 8-10km |

Træningsprogram uge 13 - 25/3 - 31/3

| Uge 13 | Hypertrofi gruppen | U23 | U19 | U17 | U15 |
|---------|--------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|
| Mandag | | | Lægården: 3 x (10'+7'+3)/4' T20/22/28 20km | | |
| 25. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x (10'+7'+3)/4' T20/22/28 20km | 2 x (10'+7'+3)/4' T20/22/28 15km | 3 x (5'+3'+2)/4' T20/22/28 15km | 8 x 20t + 2 x 250m 8-10km |
| | 45' (ergo/cykel/ski) | | | 14km | Vægtt. Pgr I + kuffert + 5 x 14hop |
| Tirsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 26. Mar | | | | | |
| | -> | 3x5km/5' T22 10t T30/1km | 3x4km/5' T22 10t T30/1km | 3x3km/5' T22 10t T30/1km | Ski/Cykel/Erg 6x5'/3' |
| | | 8x14 hop 18-20km | 8x14 hop 15-18km | 8x14 hop 12-15km | 8x14 hop |
| Onsdag | | | | | |
| 27. Mar | | | | | |
| | -> | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | 10km roning st.st. | 10 x 2' / 2' T26/28 |
| | -> | Erg: 4 x (4'+1')/5' T30/32 | Erg: 3 x (4'+1')/5' T30/32 | Erg: 2 x (4'+1')/5' T30/32 | Vægtt. Pgr II + tjener + 5 x 14hop |
| Torsdag | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | Morgentræning | |
| 28. Mar | | | Lægården: 10km st.st. / Teknik | | |
| | 40' ergo, 60' løb el 80' cykel | 60'-90' alt træning | <- Casper | | |
| Fredag | | | | | |
| 29. Mar | | | | | |
| | Vægttræning | 3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km | 2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 12km | Fri |
| | | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | T20/22/24/28/30 | |
| Lørdag | -> | 6x(4+1+4+1)/3' el 8x7'/3' 20km | 6x(4+1+4+1)/3' 20km | 4x(4+1+4+1)/3' 15km | 2 x (750m+500m+250m) 10km |
| 30. Mar | | | | | 10km |
| | -> | S T A N D E R H E J S N I N G | | | |
| | | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 10-12km | Teknik 60' 8-10km |
| Søndag | -> | 5 x 12' T20-22 20km | 4 x 12' T20-22 15-18km | 3 x 12' T20-22 12-15km | (5 x 3' T26 + 20' st.st. 10km) |
| 31. Mar | | | | | |
| | -> | Core træning | Core træning | | |
| | | | | | |

