

## Træningsprogram uge 17 - 22/4 - 28/4

Uge 17	Hypertrofi gruppen	U23 (148-168km + ergo)	U19 (132-152km + ergo)	U17 (105km + ergo)	U15 (50-60km + ergo)
Mandag	Hjemrejse og udpakning af bådtrailer				
22. Apr					
					10km roning Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
23. Apr					
	->	7x(5'+2'+1')/3' T20/24/28 20km 5 x 14hop	5x(5'+2'+1')/3' T20/24/28 20km 5 x 14hop	5 x (4'+1'+1')/3' T20/24/28 15km 5 x 14hop	Frit
Onsdag					
24. Apr					
	->	6x4'/3' T32-34 15-20km	6x4'/3' T32-34 15-20km	4x4'/3' T32-34 15km	T24-26-28-30 8-10km
	->	Mindst en 4' i ergo	Mindst en 4' i ergo	Mindst en 4' i ergo	Vægtt. Pgr B + 5 x 14hop
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
25. Apr			Lægården: 10km st.st. / Teknik		
		Alternativ træning 60-90'	<- Casper	Fri	Fri
Fredag					
26. Apr					
	Vægttræning	3 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 18km T20/22/24/28/30	2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 15km T20/22/24/28/30	2 x (6'+5'+4'+2'+1')/3' 12km T20/22/24/28/30	(2x(5'+4'+2'+1')) 12km T22/24/28/30
Lørdag	->	4 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32 20km	4 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32 17km	3 x (5'+3'+1')/ 5' T24/28/32	4 x 3' T24 + 3 x 250m m. start 10km
27. Apr	->	Teknik, Staty state 60'-80'	Teknik, Staty state 60'-80'	Teknik, Staty state 60'-80'	
Søndag	->	6x1000m/5min T26 20km	6x1000m/5min T26 20km	4x1000m/5min T26 15km	4x500m/5min T26 10-12km
28. Apr		5 x 14hop	5 x 14hop	5 x 14hop	
	->	10km teknik Vægttræning	10km teknik Vægttræning	10km teknik	

## Træningsprogram uge 18 - 29/4 - 5/5

Uge 18	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
29. Apr		4x(3'+3'+3'+3'+3')/2'	3x(3'+3'+3'+3'+3')/2'	2x(3'+3'+3'+3'+3')/2'	2x(2'+2'+2'+2'+2')/2'
	Vægttræning	T20/22/24/26/28 15km	T20/22/24/26/28 15km	T20/22/24/26/28 15km	Vægtt. Pgr A + 5 x 14hop
	45' (ergo/cykel/ski)	30' cykel			
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
30. Apr					
	->	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		2x5'/3' T 6k-bane 10-15km	2x5'/3' T 6k-bane 10-15km	2x5'/3' T 6k-bane 15km	
1. May					
	->	20min core-programmet	20min core-programmet	20min core-programmet	10 x 2' / 2' T26/28
	->				Vægtt. Pgr B + 5 x 14hop
Torsdag	Morgentræning AFLYST	Morgentræning AFLYST	Morgentræning AFLYST	Morgentræning AFLYST	
2. May					
	40' ergo, 60' løb el 80' cykel	St.st. 60'-100'	Fri	Fri	Fri
Fredag					
3. May					
	Vægttræning	4 x 250m MAX 5-8km	4 x 250m MAX 5-8km	4 x 250m MAX 5-8km	4 x 250m MAX 5-8km
		Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning	
Lørdag	4 x 6'/5' T24/26/28/30 . 15km	Tilrigning og 4x45' T34 6-8km	Tilrigning og 4x45' T34 6-8km	Tilrigning og 4x45' T34 6-8km	2 x 500m + 2 x 250m 10-12km
4. May					U15 Styrkeprogram 3
	3 x (5'+5'+5')/5' T20/22/24 15km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	
		Bådprøvning 2x45' T36	Bådprøvning 2x45' T36	Bådprøvning 2x45' T36	
Søndag	4 x 5'/5' T32 15km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	Odense Langdistance 6km	
5. May					
	Teknik 60'-80' 5-12km	Styrketræning	Styrketræning		

## Træningsprogram uge 19 - 6/5 - 12/5

Uge 19	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag					
6. May					
	Vægttræning	2x1000m + 2x500m 15km	2x1000m + 2x500m 15km	1x1000m + 2x500m 12km	3 x 500m 7-10km
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
7. May					
	->	st.st. + 10 starter 20km	st.st. + 10 starter 15km	st.st. + 10 starter 12km	(teknik + starter)
Onsdag					
8. May					
	->	1500m + 1000m + 500m 15km	1500m + 1000m + 500m 15km	1500m + 1000m + 500m 10km	4 x 250m 7-10km Starter
Torsdag	Morgentræning reduceret	Morgentræning reduceret	Morgentræning reduceret	Morgentræning reduceret	
9. May					
	Fri	st.st. 10 starter 10km			
Bådpakning kl 16:00					
Fredag					
10. May					
	->	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1 x 500m + 1x250m	Prøve vand 1x250m
Lørdag	->	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta
11. May			16km st.st.		
Søndag	->	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta
12. May					

## Træningsprogram uge 20 - 13/5 - 19/5

Uge 20	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag			Ingen træning		
13. May					
	Vægttræning	15km st.st.	15km st.st.	10km st.st.	5-8km st.st.
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
14. May					Pigeroning: 5-10km teknik
	->	4 x (500+500+500+500)/ 5'	4 x (500+500+500+500)/ 5'		(Dreng: teknik: Lodret åreblad)
		T24/26/28/30 15km	T24/26/28/30 15km		
Onsdag					
15. May					
	->	Onsdagskaproning: 3x1000m eller 3x500m nærmere info følger			
					3 x 10 TRX row + 6x16 hop
Torsdag	Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
16. May			Lægården: 10km teknik		
	Fri	10 x 1/2' T36 banetempo		Fri	
Fredag					
17. May					
	Vægttræning	6 x (1+1+1+1+1) 18km	6 x (1+1+1+1+1) 18km	4 x (1+1+1+1+1) 12-14km	
		T24/26/28/30/32	T24/26/28/30/32	T24/26/28/30/32	
Lørdag	->	4 x 8/4' T20/22/24/26 15km	4 x 8/4' T20/22/24/26 15km	4 x 7/4' T20/22/24/26 15km	4 x 4/4' T20/22/24/26 10km
18. May					6 x 16 hop
	->	4 x 4/3' T24 hårdt tryk	4 x 4/3' T24 hårdt tryk	4 x 4/3' T24 hårdt tryk	Fri
		5-8km teknik øvelser 15-18km	5-8km teknik øvelser 15-18km	5-8km teknik øvelser 15-18km	
Søndag	->	4 x (8'+2'+2')/5' T20/24/28	4 x (8'+2'+2')/5' T20/24/28	3 x (8'+2'+2')/5' T22/26/28	(Teknik)
19. May					
	Vægttræning	4 x 8/4' T20/22/24/26 15km	4 x 8/4' T20/22/24/26 15km	Fri	Fri

## Træningsprogram uge 21 - 20/5 - 26/5

Uge 21	Hypertrofi gruppen	U23	123km	U19	101km	U17	87km	U15	32km
Mandag				Ingen træning					
20. May									
	Vægttræning	4 x 12' / 4' T20	15km	4 x 12' / 4' T20	18km	4 x 8' / 4' T20	15km	5 x 4' / 4' T24	8-10km
		45' cykel						<b>3 x 10 TRX row + 8x14 hop</b>	
Tirsdag	Vægttræning	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning	
21. May								Pigeroning: 5-10km teknik	
	->	4 x (500+500+500+500)/ 5'		4 x (500+500+500+500)/ 5'					
		T18/20/22/24	15km	T24/26/28/30	15km				
Onsdag	->	St.st 12-15km		Stady state 10km		Stady state 10km		Stady state 5km	
22. May									
	->	<b>Onsdagskaproning start kl 17:20 2x500m Hold annonceres på dagen</b>							
		45' cykel							
Torsdag	Vægttræning	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning	
23. May				Lægården: 10km teknik					
	Fri	10 x 1'2' T36 banetempo							
		45' cykel							
Fredag									
24. May									
	->	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28		4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28	20km	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28	15km	(Teknik - balanceøvelser)	
Lørdag	->	4 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (5'+4'+3'+2'+1')/5'	15km	3 x (4'+3'+2'+1')/5'	10km
25. May		T20/22/24/26/28		T20/22/24/26/28		T20/22/24/26/28		T22/24/26/28	
	->	Teknik	15km	Teknik	15km	Teknik	10km		
Søndag	->	5 x (2'+2'+1')/4'	15km	4 x (2'+2'+1')/4'	15km	3 x (2'+2'+1')/4'	15km	4 x (2'+2'+1')/4'	10km
26. May		T28/30/32		T28/30/32		T28/30/32		T28/30/32	
	Vægttræning	Teknik	20km	Teknik	10km	Fri			
		for hver manglende km cykles 3km							