

Træningsprogram uge 1 - 31/12 - 6/1

Uge 1	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag 31. Dec	B		Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8	Nytårsløbet: http://korturl.dk/a5r8
Tirsdag 1. Jan	S	Cirkeltræning	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 60'	Cirkeltræning 40'
Onsdag 2. Jan	B	Ergometer	3 x 12'¼" T30	8 x 3'90" T30 + 25' T20	6 x 3'90" T30 Skiftetræning til stafet	4 x 3'90" T30 Styrke Program: 1
	S	Vægttræning	60' Alternativ træning	<- Casper		
Torsdag 3. Jan	S	Morgentræning, nedtrappet	Morgentræning, nedtrappet	Morgentræning, nedtrappet 2 x 500m/ 10' coretræning	Morgentræning, nedtrappet Lægården: 2 x 500m/ 10' coretræning	
Fredag 4. Jan	A	2 x 250m	2 x 250m	2 x 250m	2 x 250m	(2 x 250m)
Lørdag 5. Jan	A	JM i Århus	JM i Århus	JM i Århus	JM i Århus	JM i Århus
Søndag 6. Jan	D		7 x 8' /2-3' T20 20km	10 x 4' /90" T20 + 20' st.st.	6 x 4' /90" T20	12 Fri
	S	Vægttræning		Vægttræning	Fri	Fri

Træningsprogram uge 2 - 7/1 - 13/1

Uge 2	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag				Lægården: 8 x 3'/2' T32		2 x (4'+3'+2'+1')/4' T22/24/26/28
7. Jan						10 x 6 tag på 20' / 40'
	B	U19:Vægttræning U23:Ergometer	8 x 3'/2' T32	8 x 3'/2' T32	6 x 3'/2' T32	Vægttræning U15 pgr 1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
8. Jan						
	B+E	Vægttræning	Løb opv + 5 intervaller 10 x 14hop	Løb opv + 5 intervaller 10 x 14hop	Løb opv + 5 intervaller 10 x 14hop	(Løb opv + 5 intervaller) 10 x 14hop
Onsdag		Ergometer				
9. Jan						
	B	Vægttræning	4 x 8'/5' T30	4 x 8'/5' T30	4 x 6'/5' T30	4x2'/1' + 6x1'/1' + 10x30"/30" . T32 Vægttræning U15 pgr 2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Jan				Lægården: 2x60"/8' +3x50"/6' +5x40"/5'		
	A		2x60"/8' +3x50"/6' +5x40"/5'	<- Casper. Resten fri	Fri	Fri
Fredag						
11. Jan						
	C	Vægttræning	1500m + 1000m + 500m	1500m + 1000m + 500m	Cirkeltræning ~45'	(Cirkeltræning ~ 45')
HÆDRING I BOXEN						
Lørdag	D	3 x (10'+10'+10')/5' T20/22/24	2 x (20'+7'+3') T20-22-26 20km	2 x (20'+7'+3') T20-22-26	2 x (10'+10')/5' T20/24 12km	4 x 6'/ 4' T24 10km
12. Jan						
	B	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Spinning Mejdal	Fri
Søndag	B	St. teknik 12km	St. teknik 15km	St. teknik	St. teknik 12km	Fri
13. Jan				Coretræning	Coretræning	
	E+A	U23: Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	Fri	Fri

Træningsprogram uge 3 - 14/1 - 20/1

Uge 3	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag						
14. Jan		Lægården: 7 x 3'/2' T32				
	B	7 x 3'/2' T32	7 x 3'/2' T32	7 x 3'/2' T32	7 x 3'/2' T32	7 x 3'/2' T32
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
15. Jan		Lægården: skiløb + 12x14hop				
	B	Løb opv + 6 intervaller 12 x 14hop	Løb opv + 6 intervaller 12 x 14hop	Løb opv + 6 intervaller 12 x 14hop	Løb opv + 6 intervaller 12 x 14hop	(Løb opv + 6 intervaller) 12 x 14hop
Onsdag						
16. Jan		Lægården: 1250m+1000m+750m				
	A	1250m + 1000m + 750m	1250m + 1000m + 750m	1250m + 1000m + 750m	1250m + 1000m + 750m	1250m + 1000m + 750m
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning
17. Jan						
	D	Lægården: 90' langrend	45' St.st gerne på vandet	<- Casper, Resten fri	Fri	
Fredag						
18. Jan		Lægården: 1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5'				
	A	1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5'	1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5'	1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5'	1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5'	(1x60"/8' +3x50"/6' +6x40"/5')
			Coretræning	Coretræning	Coretræning	(Coretræning)
Lørdag	D	Lægården: 90' langrend	5 x 10'/3' 15-20km	5 x 10'/3' 15-20km	4 x 8'/3' 12km	5 x 2' T28 8km
19. Jan						Vægttræning pgr 3
	E		Stady state 15km	Stady state 15km	Fri	Fri
Søndag	B+E	250m+500m+750m + 1000m + 1250m + 1000m + 750m + 500m + 250m				Fri
20. Jan		T26 T28 T30 T32 Max Max Max Max Max				
	E		45' Alt træning/Coretræning	Coretræning	Fri	Fri

Træningsprogram uge 4 - 21/1 - 27/1

Uge	Type	Hypertrofi gruppen	U23	U19	U17	U15
Mandag						
21. Jan						3 x 2' Max
	B	-->	3 x 3/4' T32-34	3 x 3/4' T32-34	3 x 3/4' T32-34	Stafet 1000m pr. roer (skiftetræning)
	S					Styrke program 1
Tirsdag	S	Morgentræning, nedtrappet	core mobilitet nyt program	core mobilitet nyt program	core mobilitet nyt program	
22. Jan						
	A	-->	1000m + 500m Ergo	1000m + 500m Ergo	1000m + 500m Ergo	(2 x 500m Ergo)
			20' St.st ergo	20' St.st ergo	20' St.st ergo	(20' St.st ergo)
Onsdag						
23. Jan						
	A	-->	2 x 500m / 10-15'	2 x 500m / 10-15'	2 x 500m / 10-15'	2 x 500m / 10-15'
		-->	30' St.st ergo	30' St.st ergo	20' St.st ergo	Styrke program 2
Torsdag	S	Ingen morgentræning	Ingen morgentræning	Lægård + Elitesport klasser. 30' st.st. Mødes kl 8:00		Fri
24. Jan						
	C	-->	30' St.st ergo	30' St.st ergo		
Fredag						
25. Jan						
	A	2 x 250m / 10'	2 x 250m / 10'	2 x 250m / 10'	2 x 250m / 10'	2 x 250m / 10'
Lørdag	A	DM i Gladsaxe	DM i Gladsaxe	DM i Gladsaxe	DM i Gladsaxe	DM i Gladsaxe
26. Jan						
Søndag	D	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri
27. Jan						
	S	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	Fri	Fri