

Træningsprogram uge 26 - 24/6 - 30/6

Uge 26	U23	U19	U17	U15
Mandag				
24. Jun				
	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek) 45' cykel	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek)	Steady state(D) (incl 5x1' -3'sek)	3 x 250m + 10 starter 8-10km
Tirsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning	
25. Jun				
	5x5/5' T30 (B)	2x5/5' T30 (B) 10 Starter	2x5/5' T30 (B) 10km 10 Starter 5km	Teknik 5km 10 Starter 5km
Onsdag	60' cykel	Steady State 10km		
26. Jun		10 Starter 5km		
	7. Onsdagskaproning 2 x 500m	7. Onsdagskaproning 2 x 500m	7. Onsdagskaproning 2 x 500m	7. Onsdagskaproning 2 x 500m
	50' cykel (E)	2 x 500m (i alt 4x500m)	2 x 500m (i alt 4x500m)	
Torsdag	Morgentræning / Styrketræning	Morgentræning / Styrketræning	Deload morgentræning	
27. Jun				
	Alternativ træning 60-90'	Fri	Fri	Fri
Fredag				
28. Jun				
	St. st./Teknik (E) 15km	St. st./Teknik (E) 16km	2 x 250m	Teknik 7-12km
Lørdag	4 x 1000m	4 x 1000m	3 x 1000m	5 x 250m
29. Jun				
	4 x 500m	4 x 500m	Steady state / teknik 10-15km	Frit
Søndag	2 x 1500m	2 x 1500m	4 x 500m	3 x 500m
30. Jun				
	St.st (D) 12km	St.st (D) 12km	Fri	

Træningsprogram uge 27 - 1/7 - 7/7

Uge 27	U23	U19	U17	U15
Mandag	St.st. / Teknik 15km			3 x 250m
1. Jul				
	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km	Starttræning / Teknik 5-10km
Tirsdag	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	St.st. T20-22 6x1' med 3" ned 15km	2x500m + starttræning
2. Jul				
	Styrketræning 12km	Styrketræning 15km	Styrketræning 15km	Teknik 5km 10 Starter 5km
Onsdag	4 x 8/4' T22 15km	4 x 8/4' T22 15km	3 x 8/4' T22 12km	2x500m + starttræning
3. Jul				
8. Onsdagskaproning 2 x 500m				
Torsdag	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km	Teknik / Starter 10km
4. Jul				
	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø	Trailerpakning Sorø
Fredag				
5. Jul				
	Prøve vand	Prøve vand	Prøve vand	Prøve vand
Lørdag	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
6. Jul				
	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
Søndag	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
7. Jul				
	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta

Træningsprogram uge 28 - 8/7 - 14/7

Uge 28	U23	U19	U17	U15
Mandag				
8. Jul				
Tirsdag				
9. Jul				
Onsdag				
10. Jul				
	Ingen planlagt træning			
Torsdag				
11. Jul				
Fredag				
12. Jul				
Lørdag				
13. Jul				
Søndag				
14. Jul				

Træningsprogram uge 29 - 15/7 - 21/7

Uge 29	U23	U19	U17	U15
Mandag				Fri
15. Jul				
	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	Stady state m. 8 x 1' T22 15km	4 x 250m + 5 starter 10km
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri
16. Jul				
	4 x 8' / banen ud T22 20km	4 x 8' / banen ud T22 15km	4 x 8' / banen ud T22 15km	Steady state 10km
Onsdag	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+ 8km	10 x 30" / 4' T40+ 8km	Fri
17. Jul				
	9. Onsdagskæpning 2 x 500m			
				+ 5 starter 10km
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri
18. Jul				
	Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag	Fri	Fri	Fri	Fri
19. Jul				
	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	4 x 1000m / 3' T24 10km
Lørdag	6 x 1000m / 2' T28 15km	5 x 1000m / 2' T28 12km	4 x 1000m / 2' T28 12km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
20. Jul				
	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	Fri	Fri
Søndag	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	3 x (500m+500m+500m)/6' 15km	Frivilligt 10km
21. Jul	T30-32-34	T30-32-34	T30-32-34	
	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Fri

Træningsprogram uge 30 - 22/7 - 28/7

Uge 30	U23	U19	U17	U15
Mandag	Fri	Fri	Fri	
22. Jul				
	4 x(500m+500m+500m+500m)' / bane	4 x(500m+500m+500m+500m)' / bane	4 x(500m+500m+500m+500m)' / banen ud 15km	
	T18-20-22-24	T18-20-22-24	T18-20-22-24	
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
23. Jul				
	Fri	Fri	Fri	
Onsdag	Steady state. 12km	Steady state. 12km	Steady state. 12km	
24. Jul				
	5 x 500m / 500m 15km	5 x 500m / 500m 15km	5 x 500m / 500m 15km	2 x 500m / 500m 15km
				5 starter
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
25. Jul				
	Fri	Fri	Fri	
Fredag	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	Fri
26. Jul				
	5 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 20km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 15km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 15km	3 x (2'+2'+2'+2') / T20->26 12km
Lørdag	3 x 8' / banen ud T24 15km	3 x 8' / banen ud T24 15km	3 x 8' / banen ud T24 15km	2 x 500m + teknik øvelser 10km
27. Jul				Lodret årer / Høj skivhøjde
	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Teknik 5 - 10km	Fri
Søndag	2 x 1500m T kap 10km	2 x 1500m T kap 10km	2 x 1500m T kap 10km	4 x 250m 10km
28. Jul				
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	

Træningsprogram uge 31 - 29/7 - 4/8

Uge 31	U23	U19	U17	U15
Mandag		BC camp	BC camp	
29. Jul				
	4 x 12'/4' T22 18km	BC camp	BC camp	4 x (1' + 1' + 1') / 3' T22-26-30 10km
Tirsdag	Vægttræning	BC camp	BC camp	
30. Jul				
		BC camp	BC camp	3 x 2,5km / 4' 10km
	5 x 5'/5' T30 15km			
Onsdag		BC camp	BC camp	
31. Jul				
	2 x 1000m + 2 x 500m	BC camp	BC camp	Onsdagskaproning 2 x 500m 10km
Torsdag	Vægttræning	BC camp	BC camp	
1. Aug				
		BC camp	BC camp	
	Fri			
Fredag		BC camp	BC camp	
2. Aug				
	Stady state m. 6 x 1' T22 15km	BC camp	BC camp	Teknik 5-8km
Lørdag	2 x 5km T28 15km	BC camp	BC camp	1x500m + 4x250m 10km
3. Aug				
	Teknik 5-10km			
Søndag	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	10 x 30" / 4' T40+ 8-10km	Steady state 10km
4. Aug				
	Vægttræning	Vægttræning	Vægttræning	