

## Træningsprogram uge 50 - 9/12 - 15/12

Uge 50	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag			Lægården: 4x(4'+3'+2'+1')/4' T22/24/26/28		
9. Dec					
		Vægttræning	3x20'/3' T 26/20/20	3x12'/3' T 26/20/20	3x(1'+1'+1'+1'+1')/3' T 22->30
				STYRKEPROGRAM B1	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Dec					
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		6 intervaller + 15x12 hop.		3 intervaller + 15x12 hop.	
Onsdag					
11. Dec					
		->	2x3'/3' + 3x2'/2' + 4x1'/1' T30 30' St.st.	2x3'/3' + 3x2'/2' + 4x1'/1' T30 STYRKEPROGRAM B2	5x2'/1' + 5x1'/1' T 28 STYRKEPROGRAM C2
Torsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
12. Dec			Lægården: 4x(2'+2'+1')/4' T22/24/26		
			U23 90-120' valgfri træning. Lav intensitet		
Fredag					
13. Dec					
		Vægttræning	20 x 3' Cirkeltræning	Cirkeltræning	(cirkeltræning)
Lørdag		->	4 x 6'/banen ud T 26-28      15km	3x(500m+500m+500m+500m+300m)	3 x 20 tag + 7 x 10 tag      5-8km
14. Dec				T20/22/24/26/28      10km	
		->	St.st eller spinning		
Søndag		->	5-7 x 7'/banen ud T 20-24      15-20km	Teknik 60'	
15. Dec					
		->	Teknik 60' (Årgang 2004 har fri)		

## Træningsprogram uge 51 - 16/12 - 22/12

Uge 51	Type	H - Hypertropi	A - Årgang 2004 og ældre	B - Årgang 2005-2008	C Årgang 2009 - 2010
Mandag			Lægården: 3x12'/4' T28/22/22		
16. Dec					
		->	4x12'/4' T28/22/22/22 ('04 kun 3x12)	Cirkeltræning 2'/1' i alt 60'	Cirkeltræning 2'/1' i alt 40'
Tirsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
17. Dec					
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		6 intervaller + 15x12 hop.		3 intervaller + 15x12 hop.	
Onsdag					
18. Dec		->	2x3'/3' + 3x2'/2' + 4x1'/1' T30	2x3'/3' + 3x2'/2' + 4x1'/1' T30	5x2'/1' + 5x1'/1' T 28
Torsdag		Vægttræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. Dec			Lægården: Teknik træning		
			U23: Fri		
Fredag		Vægttræning			
20. Dec					
			2km test	2' / 3' / 4' / 2km test	2' / 3' test
Lørdag		-->	3 x (15'+3'+2')/3' T22/24/26      20km	3x(500m+500m+500m+500m+300m)	3 x 20 tag + 7 x 10 tag      5-8km
21. Dec				T20/22/24/26/28      10km	
		-->	Teknik 12km el. Spinning		
Søndag		-->	5 x 12'/3' T22      20km	(Teknik roning 60'      5-10km)	
22. Dec					
		-->	Teknik 60' / Vægttræning '04 har fri		
		Kaare vægttræning			

## Træningsprogram uge 52 - 23/12 - 29/12

Uge 52	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag 23. Dec	B/D		5 x 15'/3' T28/22/22/22/22 20km	10 x 6 tag på 20"/40" 3 x 100m max tempo Stafettræning. 16x250m (4 roere/hold)	10 x 6 tag på 20"/40" 3 x 100m max tempo Stafettræning. 16x250m (4 roere/hold)
		Vægttræning			
Tirsdag 24. Dec	D		St.st med 10x20tag i T28 20km	St.st med 10x20tag i T28 12km	Fri
		-->			
Onsdag 25. Dec	B		1x4'/4' + 2x3'/3' + 3x2'/2' T30' 8km 30' st.st. 8km	4x4'/3' T 28 Vægttræning	4x2'/1' + 6x1' T 28 Vægttræning
Torsdag 26. Dec		-->	St.st 15-20km Vægttræning		
Fredag 27. Dec		Vægttræning	5 x 14'/3' T20 20km	Cirkeltræning 40 x 1'/30"	(Cirkeltræning 30 x 1'/30")
Lørdag 28. Dec		-->	4x(3'+1'+3'+1')/4' T22 15-18km Der skal trykkes mindst 3" ned på 1' St.st / Spinning	3x6'/3' T24/26/28 Stafettræning 3 x 10'/3' T20/22/24 Vægttræning	3x6' el. 4 fiskespil eller andre rospil Stafettræning
Søndag 29. Dec		-->	4x(3'+1'+3'+1')/4' T22 15-18km Der skal trykkes mindst 3" ned på 1' Vægttræning	3x(3'+1'+3'+1')/4' T22 12km Der skal trykkes mindst 3" ned på 1'	
			Teknik 60' / Vægttræning		

## Træningsprogram uge 1 - 30/12 - 5/1

Uge 1	Type	H - Hypertropi	A - U23+U19 + udvalgte roere	B - U17+U15 + udvalgte roere	C - U13 + U11
Mandag 30. Dec			St.st 15km		
		Styrketræning 30' st.st ergo	10 x 5'/2' T28/28/28 resten i T22	3x(5'+2'+1')/3' T 22/24/26 STYRKEPROGRAM B1	3x(3'+1'+1')/3' T 22/24/26 + 2 fiskespil STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag 31. Dec		<a href="https://my.raceresult.com/140885/registration">Løb: Nytårsløbet, Link: https://my.raceresult.com/140885/registration</a> <a href="#">Online tilmelding indtil 30. december klokken 20</a> <a href="#">Deltagergebyr: -16 år: 20 kroner. Øvrige: 70kr.</a> <a href="#">Udlevering løbsnumre: løbsdag 9.00-09.45.</a>			
Onsdag 1. Jan					
		-->	4x4'/4' T30 + 30' T20-22	4x4'/3' T 28 Vægttræning B2	4x2'/1' + 6x1' T 28 Vægttræning C2
Torsdag 2. Jan		-->	Morgentræning 06:00 U23 70' valgfri træning. Lav intensitet		
Fredag 3. Jan					
		-->	Ergo: 3x12'/4' T22	Cirkeltræning	(cirkeltræning)
Lørdag 4. Jan		-->	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber	Jyske Mesterskaber
		-->			
Søndag 5. Jan		-->	3 x 5km/ 4' T20 20km	1 x 5km/ 4' T24 10km	Fri
		-->	6x4'/3' T20/20/28/20/20/28 12-15km		