

## Træningsprogram uge 29 - 13/7 - 19/7

Uge 29	U23	U19 + U17	U15
Mandag	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28 15km	4 x (2'+2'+2'+2')/4' T22/24/26/28 15km	
13. Jul			
	5 x (4'+1')/5' T32/34 15km	4 x (4'+1')/5' T32/34 12-15km	5km opvarmning + 2x500m + 3x250m 10km
			4x8 både liggende træk og bænkpres
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	3km opvarmning + <b>5km på tid!</b> + 2km afroning 10km
14. Jul			
	4 x 750m / 5' T36. 15km	4 x 750m / 5' T36. 15km	
	Evt. suppler med ekstra cykling (30'-60')		
Onsdag	80' st.st. valgfri diciplin	Stady state 15km	
15. Jul			
	1 x 1000m + 1x500m 15km	1 x 1000m + 1x500m 15km	5km opvarmning + 2x500m + 3x250m 10km
	Evt. suppler med ekstra cykling (30'-60')		
Torsdag	Ingen styrketræning	Ingen styrketræning	opvarmning+ Styrketræning + coreøvelser:
16. Jul		1x500m + 2x250m i Holstebro	4x8 liggende træk, 4x8 bænkpres, 4x6 TRX både for/bag
			4x20 squat på bosu + 4x10 swings + 2x2x farmerswalk
	1x500m + 2x250m	2 x 250m i Bagsværd	coreøvelser: modificeret mave + bird/dog + sideplanke
Fredag	Raceweekend Bagsværd 2km kap	Raceweekend Bagsværd 2km kap	5km opvarmning + 10 x 1'/1' T30+. 10-12km
17. Jul			
	Raceweekend Bagsværd 2km kap	Raceweekend Bagsværd 2km kap	
Lørdag	Raceweekend Bagsværd 2km kap	Raceweekend Bagsværd 2km kap	3 x 500m kap. Ro mod hinanden 10-12km
18. Jul			
	Raceweekend Bagsværd 2km kap	Raceweekend Bagsværd 2km kap	
Søndag	Styrketræning	Stady state + teknik 10-15km	Selvstænding træning
19. Jul			

## Træningsprogram uge 30 - 20/7 - 26/7

Uge 30	U23	U19 + U17	U15
Mandag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		4 x 250m + 10 starter 10km
20. Jul			Styrke: 4x8 både liggende træk og bænkpres
	10 x 1'/1' T34 m. start hver gang	10 x 1'/1' T34 m. start hver gang	
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	5 x 2' / 2' T28 10km
21. Jul			
	4 x (6'+4'+2')/4' T20/24/28 15km	3 x (6'+4'+2')/4' T20/24/28 15km	
Onsdag		Roning: Teknik	3 x 500m kap. Ro mod hinanden 8-10km
22. Jul			
	3 x (8'+5'+3')/4' T20/22/28 15km	3 x (8'+5'+3')/4' T20/22/28 15km	
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Teknik øvelser. 10km
23. Jul			4x20 squat på bosu + 4x10 swings + 2x2x farmerswalk
	4 x 8'/4' T28 15km	4 x 8'/4' T28 15km	
Fredag		Fri	4 x 4' / 4' T24 + teknik øvelser 10km
24. Jul			
	St.st. / Teknik 12-15km Cykel 30-60'	St.st. / Teknik 12-15km	
Lørdag	5 x 5'/5' T32 15-20km	4 x 5'/5' T32 15km	10 x 100m (el. 15tag). Ro mod hinanden. 10km
25. Jul	Cykel 30-60'		1 x 500m på tid. Ro mod hinanden
	St.st. / Teknik 15-20km	St.st. / Teknik 15-20km	
Søndag	3 x 4'/4' T som de først 4' af en 2km 15km	2 x 4'/4' T som de først 4' af en 2km 15km	Selvstænding træning kl 10:00
26. Jul	Dvs. m. start, ned i bane og push ved 1100m	Dvs. m. start, ned i bane og push ved 1100m	
	Styrketræning	Styrketræning	

## Træningsprogram uge 31 - 27/7 - 2/8

Uge 31	U23	U19 + U17	U15
Mandag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		4 x 250m + 10 starter 10km
27. Jul			Styrke: 4x10 både liggende træk og bænkpres
	4 x (3'+3'+1''+1')/4' T22/26/30/34 15km	4 x (3'+3'+1''+1')/4' T22/24/28/30 15km	
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning	5 x (1'+1')/ 2' T28 10km
28. Jul			
	4 x (5'+5'+5')/5' T20/24/28 15km	3 x (5'+4'+3')/5' T20/24/28 15km	
Onsdag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb		4 x 250m kap. Ro mod hinanden 8-10km
29. Jul			Mindst 5 starter. Træn især de første 5 tag.
	6 x 3'/3' T30 15km	Stady state 12-17km	
Torsdag	Styrketræning	Styrketræning	Teknik øvelser. 10km
30. Jul		JM8+: 5 x (2'+1')/3' T30 12-17km	4x20 squat på bosu + 4x10 swings + 2x2x (KB i en hånd)
	15 x 1'/1' T 36 15km	7,5km stady state + 7 x 1'/1' T36 15km	(KB: KettleBell)
Fredag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb	JM8+: 3 x 1000m 12-15km	5 x (1'+1'+1')/ 4' T24/28/30 10km
31. Jul			
	St.st. / Teknik 10-12km	Teknik	
Lørdag	1x1000m + 2x500m 10-15km	1x1000m + 2x500m 10-15km	Minikaproning 10km
1. Aug			2 x 500m på tid. Ro mod hinanden
	St.st. + 5x1'/1' T34 10-15km	St.st. + 5x1'/1' T34 10-15km	
Søndag	3 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/24/26 18km	3 x (5'+5'+5'+5')/4' T20/22/26/26 25km	Selvstænding træning kl 10:00
2. Aug			
	Styrketræning	Fri	

## Træningsprogram uge 32 - 3/8 - 9/8

Uge 32	U23	U19 + Årgang 2004	U15 + udvalgte
Mandag			750m + 500m + 250m 10km
3. Aug			Starter (mindst 10 stk) brug hinanden som modstandere
	5 x 5'/3' T32 + Teknik 20km	4 x 4'/3' T32 15km	
Tirsdag	Styrketræning	Styrketræning / stady state	Starttræning 5-10km
4. Aug			
	4 x 12'/banen ud T22 20km	3 x 12'/4' T22 15km	
Onsdag	Alt. 60'-90' på en cykel eller løb	Fri	2 x 500m + 2x250m 5-10km
5. Aug			
	4 x 4'/3' T34 15km		
Torsdag	Styrketræning	Ingen styrketræning	1x500m + 2x500m 5-10km
6. Aug		1x1000m + 2x500m	
	Teknik + 5x1'/1' T36/Max 10-15km	Fri	
Fredag	3 x 4' /5' T34 12km		
7. Aug			
	500m + 250m 6km	500m + 250m 6km	500m + 250m 6km
Lørdag	Holstebro Regatta	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber
8. Aug			
	Holstebro Regatta	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber
Søndag	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta
9. Aug			
	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta	Holstebro Regatta

## Træningsprogram uge 33 - 10/8 - 16/8

Uge 33	U23	U19 + 2004	U15 + udvalgte
Mandag			
10. Aug			
	4 x (3'+3'+3')/1' T22/24/26 20km	Stady state 10-15km	Frit valg 7-10km Styrke: 4x10 både liggende træk og bænkpres
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
11. Aug		4 x 10' T22/24/26/28 15km	
	4 x 12' T22 15km		
Onsdag			3 x 5' T22/24/26 10km
12. Aug			4x20 squat på bosu + 4x10 swings + 2x2x (KB i en hånd)
	5 x 5'/5' T32 (fokus på lange tag) 15km 45' på cyklen	4 x 4'/3' T32 15km	
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
13. Aug		Lægården: 8-10 Teknik roning	
	3 x 20'/5' T20 15-20km		
Fredag			
14. Aug			
	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 12km	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 12km	Selvtræning
Lørdag	1 x 1250m + 1 x 500m 16km	4 x (3'+2'+1')/banen ud T28/32/36 15km	4 x 250m 10km
15. Aug			
	Stady state. + 5 starter af 20-30 tag 12km	3 x 8'/T24 15km	
Søndag	Udtagelsesløb på Bagsværd Sø 8-10km	4 x (2'+2')/3' T32/34	Frivillig træning
16. Aug			4 x (250m+250m+250m+250m) / T22/24/26/28. 10km
	Stady state 8-12km	Fri	
	Kaare: Styrketræning		

## Træningsprogram uge 34 - 17/8 - 23/8

Uge 34	U23	2002 - 2004	U17+U15 + udvalgte roere
Mandag			
17. Aug			6 x (1'+1')/2' 10km
	3 x 15'/5' T20 15km	4 x (6'+1'+1')/5' T24/30/34 15km	Styrke: 4x11 både liggende træk og bænkpres Hop: 4x12
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
18. Aug			
	4 x 12'/4' T22 15km	6 x (250m+250m+250m+250m)/3' T24->30 15km	Pigeroning. Yes, vi starter det op igen.
Onsdag			3 x (250m+250m+250m+250m+250m)' T22->30 10km
19. Aug			4x22 squat på bosu + 4x11 swings + 2x2x (KB i en hånd)
	5 x 5'/5' T32 (fokus på lange tag) 15km 45' på cyklen (ja, det er også rigtigt i denne uge)	3 x 1000m /7' 15km	Hop: 4x12
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
20. Aug		Læggården: 8-10 Teknik roning	
	2 x 20'/5' T20 12km	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke	
Fredag			
21. Aug			
	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 16km	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 12km	Selvtræning
Lørdag	4 x (500m+500m+500m+500m)/5' 16km	BC udtagelsesløb i Bagsværd	4 x (250m+250m+250m+250m) / T22/24/26/28. 10km
22. Aug	T28/30/32/34		
	Stady state. + 5 starter af 20-30 tag 12km	Stady state. + 5 starter af 20-30 tag 12km	
Søndag	2 x 1500m/1500m T36 16km	5 x (2'+2'+1'+1')/4' T26->32 15-17km	Frivillig træning
23. Aug			3 x 750m T28 10km
	Stady state 8-12km	Fri	
	Kaare: Styrketræning		

## Træningsprogram uge 35 - 24/8 - 30/8

Uge 35	U23	2002 - 2004	U17+U15 + udvalgte roere
Mandag			
24. Aug			4 x (1'+1'+1')/2' T20/24/28 10km
	D: 5 x (10'+4')/4' T20/22 20km	3 x (2'+2'+2')/banen ud T 22/24/26 15km	Styrke: 4x12 både liggende træk og bænkpres
	Tobias: Styrketræning el. løb		Hop: 5x10
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
25. Aug	Tobias: ingen styrketræning		Kan man ikke deltage pga. eksempelvis ridning laves om
	D: 3-5 x 12'/4' T22 12-18km	St.st T20 15km	disse øvelser hjemme
Onsdag			3 x (250m+250m+250m+250m+250m)' T22->30 10km
26. Aug			5x20 squat på bosu + 4x12 swings + 2x2x (KB i en hånd)
	B 6 x 4'/4' T32 15km	4 x 12'/5' T20 15km	Hop: 5x10
	D Cykling hvis der er kræfter tilbage 30min		
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke
27. Aug	Tobias løber	Lægården: 8-10 Teknik roning	Disse øvelser laves selvom man ikke er i klubben
	D: 4 x 12'/5' T20 12km	Coreøvelser: Modificeret mave / bird dog / Side planke	
Fredag			
28. Aug			
	A: 12 x 30"/90" m. start 10km	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 12km	Selvtræning. Husk coreøvelser som tirsdag og torsdag
Lørdag	A: 2 x 1000m + 4 x 250m 14km	4 x (2'+2'+2')/4' T22/24/28 15km	4 x (250m+250m+250m+250m) / T24/26/28/30 10km
29. Aug			
	D/E St.st./teknik 12km	St. state	
Søndag	B: 6x(2'+1')/3' T 32/34 14km	6x(2'+1')/3' T32/34 15km	Frivillig træning
30. Aug	Styrke + core træning		2 x 1000m T28 10km
	A: 7 x 1' / 5' m.start 10km	Fri	

## Træningsprogram uge 36 - 31/8 - 6/9

Uge 36	U23 + U19	U19 + U17 + Lægården	U15 + udvalgte roere
Mandag			
31. Aug			2 x 2,3km T24 10km
	D: 6 x (8'+2')/4' T20/24 20km	4 x (8'+2')/4' T20/24 15km	Styrke: 4x13 både liggende træk og bænkpres
	Tobias: Styrketræning el. løb		Hip thrusters: 3 x 10
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	Coreøvelser: Modifieret mave / bird dog / Side planke
1. Sep	Tobias: ingen styrketræning		Kan man ikke deltage pga. eksempelvis ridning laves om
	D: 3-5 x 12'/4' T22 12-18km	st. st. T20 + 4 x 250m 15km	disse øvelser hjemme
Onsdag			3 x 1000m T28. 10km
2. Sep			5x20 squat på bosu + 4x12 swings + 2x2x (KB i en hånd)
	B 6 x (2'+1')/4' T32/36 15km	4 x (4'+3'+2'+1')/5' T20 15km	Hop: 5x10
	D/E Cykling 30-60 min		
Torsdag	Afgang til Duisburg 06:00	Morgentræning	Coreøvelser: Modifieret mave / bird dog / Side planke
3. Sep		Lægården: 8-10 Teknik roning	Disse øvelser laves selvom man ikke er i klubben
	2 x 500m 12km	Coreøvelser: Modifieret mave / bird dog / Side planke	
Fredag			
4. Sep	4 x 250m 12km		
	3 starter 8km	Stady state. + 5 x 1'/1' T38 12km	Selvtræning. Husk coreøvelser som tirsdag og torsdag
Lørdag	U23 EM	3 x 1000m 15km	4 x (250m+250m+250m+250m) / T24/26/28/30 10km
5. Sep			
	U23 EM	St. state	
Søndag	U23 EM	4 x 4' / 4' T34 15km	Frivillig træning
6. Sep			2 x 1000m T28 10km
	U23 EM	Fri	



## Træningsprogram uge 37 - 7/9 - 13/9

Uge 37	U23	U19 + U17 + Lægården + udvalgte 2006	U15
Mandag			4 x 500m T28 10km
7. Sep			Styrke: 5 x 10 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
	3 x 8' / 4' T24 15km	3 x 8' / 4' T24 15km	
Tirsdag	Morgentræning	Morgentræning	
8. Sep			
	4 x (3'+3'+3'+3') / 4' T20/22/24/26 15km	Teknik + starter	W8+ : 4 x (1'+1'+1')/3' T22/24/26 10km
Onsdag			10 x 100m + 1 x 750m 10km
9. Sep			Styrke: 5 x 20 squat på bosu
	3 x 750m 20km	3 x 750m 15km	3 x 3 pull-ups 3 x 5 armbøjninger 5x10 swings + 2x2x (KB i en hånd)
Torsdag	Morgentræning	Morgentræning	
10. Sep		Lægården: teknik 10km	
	Stady state 15km	Fri	
Fredag			
11. Sep			
	Stady state 15km	15 starter af 10-25tag (min. 250 tag) 10-15km	3 x 6'/4' 10km
Lørdag	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T22->28. 16km	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T22->28 15km	2 x 500m + 2 x 250m 10km
12. Sep			Styrke: 5 x 10 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
	Teknik og starter 12km	Teknik og starter 12km	
Søndag	7 x (4'+2')/3' T24/28 20km	5 x (4'+2')/3' T24/28 15km	(Træning kl 10:00, for den der vil have en ekstra tur)
13. Sep			
	3 x (4'+3'+2'+1')/4' T20/22/24/26 15km	Teknik og starter 12km	

## Træningsprogram uge 38 - 14/9 - 20/9

Uge 38	U23	U19 + U17 + Lægården + udvalgte 2006	U15
Mandag			3 x (250m + 250m + 250m + 250m)/3min 8-10km
14. Sep			T24 T26 T28 T30
	D 5 x (4'+3') / 4' T22/24 20km	3 x (4'+3') / 4' T22/24 15km	Styrke: 5 x 11 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
Tirsdag	S Morgentræning	Morgentræning	
15. Sep			
	C 3 x (3'+3') / 4' T24/28 12km	Teknik + starter 12km	6 x 250m T30 10km
	E 45min st.st. 8km eller 60' BikeErg	Stine+Nikoba: 4x1:35 tryk 1:45	
Onsdag			3 x 500m 8-10km
16. Sep			Styrke: 5 x 20 squat på bosu
	A 3 x 1250m T:kap 20km	3 x 750m T:kap 15km	3 x 3 pull-ups 4 x 4 armbøjninger 5x11 swings + 3x2x (KB i en hånd)
Torsdag	S Morgentræning	Morgentræning	
17. Sep		Lægården: teknik 10km	
	D Stady state eller BikeErg 60'-90' 15km	Fri	
Fredag			
18. Sep			
	D 4 x (10'+3')/4' T20/24 15km	3 x (10'+3')/4' T20/24 15km	3 x (2'+2'+2')/4' T22/24/26. 10km
		Stine+Nikoba: 4x1:35 tryk 1:45	
Lørdag	B 5 x 5'/4' T28 15km	B 5 x 4'/4' T28 15km	1 x 1000m + 2 x 250m 10km
19. Sep			Styrke: 5 x 11 liggende træk, bænkpres og hip thrusters
	D Teknik og 7 starter 15km	Teknik og 7 starter 12km	
Søndag	D 6 x (4'+4'+2')/3' T22/24/28 20km	6 x (4'+2')/3' T24/28 15km	2 x 2,3km T24 10km
20. Sep			
	D 3 x (4'+3'+2'+1')/4' T20/22/24/26 15km	Teknik og starter 12km	