

Træningsprogram uge 45 - 2/11 - 9/11

Uge 45	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge		2003-2005 16 - 12 timer pr. uge		2006-2008 12 - 6 timer pr. uge		2009-2012 6 - 3 timer pr. uge	
Mandag				Lægården: 4 x (8'+4') / 4' T 20-22					
2. Nov						5 x (3' T24/1' + 10 burbees + 1' planke + 20 mavebøjninger + 1' pause)		8 x 2' / 3' man er sammen 2 om 1 erg	
	D	5 x (8' + 4') / 4'		4 x (8' + 4') / 4'		3x12 (#4 + curls + military træk + stem + hip)		STYRKEPROGRAM C1	
Tirsdag	S	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning			
3. Nov									
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 3 intervaller + 8x12 hop.							
Onsdag						5 x (3' + 3') / 4'			
4. Nov	D	st.st. på vandet 10km		st.st. på vandet 10km				2 x (3'Erg/2' + 3'Bike/2')	
	B	3 x 3'/3' T24		3 x 3'/3' T24		3x12 (træk + stem + hip #4 + curls + military)		STYRKEPROGRAM C2	
Torsdag	S	Morgentræning		Morgentræning		Morgentræning			
5. Nov				Lægården: Teknik træning					
	E	60' valgfri træning. Lav intensitet							
Fredag	E	Løb : 60'							
6. Nov									
	S	Vægttræning		Vægttræning / Cirkeltræning		Cirkeltræning		(cirkeltræning)	
Lørdag	D	5 x 2000m/ banen ud T22 17km		4 x 2000m/ banen ud T22 15km		6 x (2'+2') T22-26 12km		Roning 5-10km	
7. Nov									
	E	Teknik 12km		Teknik 12km		Fri			
Søndag	D	20 x 10tag MAX tryk T20 15km		20 x 10tag MAX tryk T20 15km		(Teknik roning 60' 5-10km)			
8. Nov									
	S	Vægttræning		Vægttræning					

Træningsprogram uge 46 - 9/11 - 16/11

Uge 46	Type	U23 20 - 16 timer pr. uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag			Læggården: 4 x (5' + 5') / 4' T20/24		
9. Nov				3 x (3'+3'+3')/3' T 22/24/26	3x(1'+1'+1'+1'+1')/3' T 22->30
	D/C	5 x (5' + 5') / 4' T20/24	4 x (5' + 5') / 4' T20/24		
				3x12 (#4 + curls + military træk + stem + hip)	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					2' Max
11. Nov	B	4 x (4'+2') /4' T24/28	4 x (4'+2') /4' T24/28	2000m max uanset årgang	6 x (2' erg + 6 burbees + 1' planke)/1'
	D	30' st.st	30' st.st	3x12 (træk + stem + hip #4 + curls + military)	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
12. Nov			Læggården: Teknik træning		
	E	80' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
13. Nov		2000m max	2000m max		
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30) / Cirkeltræning	Cirkeltræning 40' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag	D	5 x (1000m+1000m)/ T20/18 17km	4 x (1000m+1000m)/ T20/18 15km	3 x (2'+2'+2'+2') T22-24-26-28 12km	Roning 5-10km
14. Nov		Meningen er at farten skal holdes når I går ned i T18		Bemærk: 8 x 12 hop	
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	10 x 10tag MAX tryk T20 15km	Vægttræning	(Teknik roning 60' 5-10km)	
15. Nov					
	S	Vægttræning			

Træningsprogram uge 47 - 16/11 - 23/11

Uge 47	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag			Lægård: 4 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24		
16. Nov				2 x (3'+3'+3')/3' T 22/24/26	4 x (1' Ergo + 1' Planke + 1' ErgBike
	D	6 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24	4 x (6' + 4' + 2') / 3' T20/22/24	7 x 1'/1' T30	1' Mave + 1' BoxJump) /30"
				3x12 (#4 + curls + military træk + stem + hip)	STYRKEPROGRAM C1
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
17. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 8x12 hop.			
Onsdag					
18. Nov	C	5 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	4 x (10'+4'+1') /4' T20/24/28	10 x (1'+1')/2' T28/30	6 x (2' erg + 6 burbees + 1' planke)/1'
			30' st.st	3x12 (træk + stem + hip #4 + curls + military)	STYRKEPROGRAM C2
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
19. Nov			Lægård: Teknik træning		
	E	90' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
20. Nov					
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30)/Cirkeltræning (16:00)	Cirkeltræning 40' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag	D	5 x (1000m+1000m)/ T20/18 17km	4 x (1000m+1000m)/ T20/18 15km	12 x 10tag MAX tryk T20 12km	Roning 5-10km
21. Nov		Meningen er at farten skal holdes når I går ned i T18			Bemærk: 8 x 12 hop
	E	Teknik 12km	Teknik 12km	Fri	
Søndag	D	10 x 10tag MAX tryk T20 15km	Vægttræning	(Teknik roning 60' 5-10km)	
22. Nov					
	E	60' valgfri træning. Lav intensitet			
	S	Vægttræning			

Træningsprogram uge 48 - 23/11 - 30/11

Uge 48	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag 23. Nov			Lægården: 2 x 6000m /10' T frit/20		Pyramide 100+200+300+400+500+ 400+300+200+100m /1' T frit
	B+D	2 x 6000m /10' T frit/20	2 x 6000m /10' T frit/20	1 x 6000m T frit	3x10: curls + squat m håndvægt 5 x 3 stk pullups
Tirsdag 24. Nov	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 5 intervaller + 10x12 hop.			
Onsdag 25. Nov	B	5 x (4'+2') /4' T28/30 30' st.st	4 x (4'+2') /4' T28/30 20' st.st	4 x (4'+2') /4' T28/30 3x12 (træk + stem + hip + military)	6 x 2'/1' + 10 x 100m/1' Selvvagt styrketræning
Torsdag 26. Nov	S	Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik træning	Morgentræning	
	E	90' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag 27. Nov					
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30)/Cirkeltræning (16:00)	Cirkeltræning 40' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag 28. Nov	D	SM Ergometer	SM Ergometer	SM Ergometer Bemærk: 10 x 12 hop	Roning 5-10km
	S	Vægttræning	Vægttræning	Fri	
Søndag 29. Nov	E	Teknik 10km	Teknik 10km	Teknik 10km	

Træningsprogram uge 49 - 30/11 - 7/12

Uge 49	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
30. Nov				20' Løb	20' Løb
	B+D	90' St.st. Ro / Løb / Cykel	60' St.st. Ro / Løb / Cykel	10 x 8 burbees start på minuttet http://www.holstebroroklub.dk/fix/traening/core/	10 x 8 burbees start på minuttet http://www.holstebroroklub.dk/fix/traening/core/
Tirsdag	S	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
1. Dec					
	C	Løb: 20min opvarmning. 5 intervaller 4' løb/1' + 12x12 hop. VI MØDES IKKE. MAN LØBER SELV			
Onsdag					
2. Dec	B	5 x (4'+2') /4' T28/30 30' st.st	4 x (4'+2') /4' T28/30 20' st.st	4 x (4'+2') /4' T28/30 3x12 (træk + stem + hip + military)	6 x 2'/1' + 10 x 100m/1' Selvvagt styrketræning
Torsdag	S	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
3. Dec			Lægården: Teknik træning		
	E	STYRKETEST	STYRKETEST	STYRKETEST for dem der er med på morgentræning	
Fredag					
4. Dec					
	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30)/Cirkeltræning (16:00)	Cirkeltræning 40' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag	D	4 x 5' /4' T30 15km	4 x 5' /4' T30 15km	4 x 3'/3' T30 12km	Roning 5-10km
5. Dec				Bemærk: 8 x 12 hop	
	S	Vægttræning	Vægttræning	Fri	
Søndag	E	Teknik 10km	Teknik 10km	Teknik 10km	
6. Dec					

Træningsprogram uge 50 - 7/12 - 14/12

Uge 50	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
7. Dec	B	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 6km	Ugetest: 4km
Tirsdag		Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
8. Dec	A	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km	Ugetest: 2km
Onsdag					
9. Dec	A	3x100m + 1min	3x100m + 1min	3x100m + 1min	3x100m + 1min
	E	60' Cykel			
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
10. Dec			Lægården: Teknik træning		
	E	90' Cardio: Svømning/Cykling/Løb/...			
Fredag					
11. Dec	S	Vægttræning kl 17:30	Vægttræning (kl 17:30)/Cirkeltræning (16:00)	Cirkeltræning 45' kl 16:00	Cirkeltræning 40' kl 16:00
Lørdag	B	3 x 8'/4' T28 15km	3 x 8'/4' T28 15km	4 x 3'/3' T30 12km	Roning 5-10km
12. Dec		60' Cykel		HUSK: 10 x 12 hop	
	S	Vægttræning	Vægttræning	Fri	
Søndag	D	6 x (6'+6')/4' T20/22 20km	4 x (6'+6')/4' T20/22 15km	3 x (4'+4')/4' T20/22 10km	
13. Dec					
	E	Fri eller cardio			

Træningsprogram uge 51 - 14/12 - 21/12

Uge 51	Type	U23 20 - 16 timer pr- uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
14. Dec				3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30
	B	4 x 6'/4' T30 + 30' st.st.	3 x 6'/4' T30 + 30' st.st.	20' st.st.	8x12hop + 5' pause + 6x8
Tirsdag		Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
15. Dec					
	A	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 6 intervaller + 12x12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 5 intervaller + 10x12 hop.	
Onsdag					
16. Dec	A	4 x 10'/4' T22	4 x 10'/4' T22	4 x 8'/4' T22	6 x 3'/2' T22
	E	40' Cykel	20' st.st.		
Torsdag					
17. Dec	S	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	Morgentræning er aflyst	
	E	90' Cardio: Svømning/Cykling/Løb/...	Lægården: Teknik træning		
Fredag					
18. Dec					
	S	Styrketræning	Styrketræning	Løb/Ergo 45'	Løb/Ergo 30'
Lørdag					
19. Dec	B	3 x 8'/4' T28 15km	3 x 8'/4' T28 15km	4 x (3'+3'+1')/3' T24/26/28 12km	Roning 5-10km
		60' Cykel		HUSK: 10 x 12 hop	
	S	Vægttræning	Vægttræning	Fri	
Søndag					
20. Dec	D	5 x (6'+6')/4' T20/22 20km	4 x (6'+6')/4' T20/22 15km	Teknik 10km	
	E	Fri eller cardio			

Træningsprogram uge 52 - 21/12 - 28/12

Uge 52	Type	U23 20 - 16 timer pr. uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag					
21. Dec	B	60' st.st.	4 x (1000m+1000m)/5' T22/24 15km	3 x (1000m+1000m)/5' T22/24 12km	4 x (500m + 500m)/5' 8km
Tirsdag		4 x 12'/3' T22 15km	4 x 12'/3' T22 15km	3 x(4'+4'+1')/3' T22/24/26 10-12km	2 x 1500m 7km
22. Dec	A	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 6 intervaller + 14x12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 11x12 hop.	
Onsdag					
23. Dec	A	5 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 18km	4 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 15km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 12km	3 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 8km
	E	40' Cykel	20' st.st.		
Torsdag	S	St st 10km	St st 10km	St st 10km	St st 5-10km
24. Dec					
Fredag	B	4 x (500m+500m+500m)/5' T28/30/32 15km	4 x (500m+500m+500m)/5' T28/30/32 15km	4 x (250m+250m+250m+250m)/5' T26/28/30/32 10km	4 x (500m + 500m)/5' 8km
25. Dec	S	Styrketræning			
Lørdag	B	4 x 15'/4' T22 18km	3 x (5'+5'+5')/4' T20/22/24 15km	4 x (3'+3'+1')/3' T24/26/28 12km	Roning 5-10km
26. Dec	E	Alt. træning (Ski/Løb/Cykel)	Styrketræning	HUSK: 10 x 12 hop Fri	HUSK: 10 x 12 hop
Søndag	D	6km T26 12km	5 x (5'+4')/4' T20/22 15km	Teknik 10km	Teknik 5km
27. Dec	E	Styrketræning			

Træningsprogram uge 53 - 28/12 - 30/12

Uge 53	Type	U23 20 - 16 timer pr. uge	2003-2005 16 - 12 timer pr. uge	2006-2008 12 - 6 timer pr. uge	2009-2012 6 - 3 timer pr. uge
Mandag 28. Dec	B	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 10:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 10:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
	S	Styrketræning	Styrketræning		
Tirsdag 29. Dec	D	5 x 12'/3' T22 20km	4 x 12'/3' T22 15km	5 x (1'+1'+1'+1')/3' T22/24/26/28 12km	4 x (500m + 500m)/4' 8km
Onsdag 30. Dec	B	4 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 18km	4 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 15km 20' st.st.	3 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 12km	3 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 8km
	E	40' Cykel			
Torsdag 31. Dec	S	St st 15km	St st 15km	St st 10km	St st 5-10km
Fredag 1. Jan	B	Fri	Fri	Fri	Fri
	S	Styrketræning	Styrketræning	30' Alt. træning (Ski/Løb/Cykel)	
Lørdag 2. Jan	C	4 x (5'+5'+5')/4' T22/24/26 15km	3 x (5'+5'+5')/4' T22/24/26 15km	10 x 20 stærke 12km	10 x 20 stærke 8km
	E	60' Alt. træning (Ski/Løb/Cykel)	Styrketræning	Fri	HUSK: 10 x 12 hop
Søndag 3. Jan	D	5km på tid 12km	5km på tid 12km	5km på tid 10km	Teknik 5km
	E	Styrketræning			