

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		Løb: Nytårsløbet, Link: https://my.raceresult.com/140885/registration Online tilmelding indtil 30. december klokken 20 Deltagergebyr: -16 år: 20 kroner. Øvrige: 70kr. Udlevering løbsnumre: løbsdag 9.00-09.45.			
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		

Træningsprogram uge 2 - 6/1 - 12/1

Uge 2	Type	Hypertrofi gruppen	U23 + U19 - 2004 drengene	U17 + U15	U13+ U11
Mandag			Lægården: 3x6'4' T30 + 20' T20 + 20' core		
6. Jan					
		3 x 6'4' T30	3 x 6'4' T30 + 2x20'2' T20	6 x 3'2' T26/28/30/26/28/30	6 x 2'2' T26/28/30/26/28/30
		Vægttræning	U23: +30' cykel	Vægttræning	Vægttræning
Tirsdag		-->	Morgentræning		
7. Jan					
		Løb: 20min opvarmning. Mødetid klintevej 9: 16:30			
		6 intervaller + 16x12 hop.		4 intervaller + 16x12 hop.	
Onsdag					
8. Jan				2x3'3' + 3x2'2' + 4x1'1' T30	
		-->	1x4'4' + 2x3'3' + 3x2'2' T30'	Vægttræning: Alle pånær Simon Mad.	4x2'1' + 6x1' T 28
			U23: 5' pause + 4x1'2' T32	Simon Mad: 30' cykel	Vægttræning
Torsdag		-->	Morgentræning	Morgentræning	
9. Jan			Lægården: 4x(2'+2'+2'+2')/4' T22->28		
			U23 90' valgfri træning. Lav intensitet	Fri	Fri
Fredag					
10. Jan					
		Vægttræning	1x5'6' + 2x4'5 T32 + 20' T20	60' Cirkeltræning	45' Cirkeltræning
Lørdag			4 x 4'4' T30	20km	250 + 500 +750 +1000 + 750 +500 +250m
11. Jan					
		-->	4x(3'+1'+3'+1')/4' T22	15-18km	
Søndag		-->	4 x 12'4' T22	15-20km	FRI
12. Jan					
			FRI	FRI	

Træningsprogram uge 3 - 13/1 - 19/1

Uge 3	Type	Lægaarden	U23 + U19 - 2004 drengene	U17 + U15	U13+ U11
Mandag					
13. Jan			250(T26) + 500(T28) +750(T30)	250(T26) + 500(T28) +750(T30)	
		1x5'/6' + 2x4'/5 T32	+1000(T32) + 1250(Tmax)+1000(Tmax)	+1000(T32) + 750(Tmax) +500(Tmax)	6 x 2'/2' (T26/28/30/max/max/max)
			+ 750(Tmax) +500(Tmax) +250m(Tmax)	+250m(Tmax)	
Tirsdag			Morgentræning		
14. Jan					
		8x2'/2' T32	5 x 3,5'/4' T 30/32/30/32/34	Stafetræning alle ror 4x500m	
Onsdag					
15. Jan					
		3 x 1000m /6'	3 x 1000m /6' MAX	1 x 1000m MAX + stafet med 2x500m pr. roer	2 x 500m MAX + stafet med 2x500m pr. roer
Torsdag			Ingen morgentræning		
16. Jan					
		2 x 1000m /6'	1000m MAX + 30' St.st ergo	1000m el. 2x500m MAX + coretræning	(2x500m MAX + coretræning)
Fredag					
17. Jan					
		Hjemrejse fra skitur	500m/6' + 250m MAX	2 x 250m / 6' MAX	2 x 250m / 6' MAX
Lørdag					
18. Jan					
		DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer
Søndag					
19. Jan					
			Styrketræning	Styrketræning	