

Træningsprogram uge 24 - 14/6 - 20/6

Uge 24	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag		2km løb til opvarmning		2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning
14. Jun	A	10 x 1/1' 12km		3 x 2000m / 300m T22/24/26 12km	3 x 2000m / 300m T22/24/26 12km	10 x 20tag 8km
	D-C	4 x 2000m / 300m T20/22/24/26 15km	2km løb til opvarmning 10 x 1/1' 12km			
Tirsdag	ST	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning		
15. Jun						
	A	2km løb til opvarmning 4 x 750m 15km	2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning 4 x 750m 10km	2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning
Onsdag				2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning	2km løb til opvarmning
16. Jun	E	120' cykling		2 x 4/4' T34 + 20' T20 15km	2 x 4/4' T34 + teknik 10km	4 x 2' T max
	D-C	2km løb til opvarmning Stady state 15km bm4-: 4 x 5' / 4' T32	2km løb til opvarmning 4 x 5' / 4' T32		Styrketræning	
Torsdag	ST	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning		
17. Jun						
	B	bm2-: 4 x 5' / 4' T32				
Fredag						
18. Jun						
		2km løb til opvarmning 5 x 7' / 4' T26 17km bm2-: fri	2km løb til opvarmning 5 x 7' / 4' T26 17km	2km løb til opvarmning 4 x 7' / 4' T26 12km	2km løb til opvarmning 3 x 7' / 4' T26 10km	2 x 7' / 4' T26 8km
Lørdag		2km løb til opvarmning 4 x 10/5' T22 15km bm4-: 6 x 3'30" / 4' T32 15km	2km løb til opvarmning 6 x 3'30" / 4' T32 15km	2km løb til opvarmning 5 x 3'30" / 4' T32 15km	2km løb til opvarmning 3 x 3'30" / 4' T32 10km	2km løb til opvarmning 5 x 1' / 2'. Tmax 8km
	ST	2km løb til opvarmning Styrketræning	Opv. 2km løb Teknik 60' 10km	Frivillig træning	Frivillig træning	
Søndag	C/B	Opv. 2km løb 5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 15km	Opv. 2km løb 5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 15km	Opv. 2km løb 5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 10km	Opv. 2km løb 5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30 10km	Opv. 2km løb 4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km
	ST	Opv. 2km løb Styrketræning	Opv. 2km løb Styrketræning			

Træningsprogram uge 25 - 21/6 - 27/6

Uge 25	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag		Opv. 2km løb				
21. Jun	C/B	5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 15km				
	D	Cykling 75'	Opv. 2km løb 5 x 8' / 4' T20 15km	Opv. 2km løb 3 x (3'+2'+2')/4' T28/30/32 12km	Opv. 2km løb 2 x (3'+2'+2')/4' T28/30/32 10km	Opv. 2km løb 5 x 250m 8km
Tirsdag	ST	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning		
22. Jun	A	6 x 40" / 5' MAX 8km				
	D	Opv. 2km løb 4 x 9'/4' T22 15km	Opv. 2km løb 4 x (2'+2'+2')/4' T30/32/34 15km	Opv. 2km løb 3 x 8' / 4' T20 12km		
Onsdag						
23. Jun		Fri				
	A	Opv. 2km løb 8 x 40"/5' MAX 15km	Opv. 2km løb 3 x (7'+5'+3')/5' T20/22/24 15km	Opv. 2km løb 8 x 40"/5' 15km	Opv. 2km løb 8 x 40"/5' 8km	Opv. 2km løb 8 x 40"/5' 8km
					Styrketræning	
Torsdag	ST	Styrketræning	Morgentræning	Morgentræning		
24. Jun						
	D	Stady state / cykling 60'	Opv. 2km løb 5 x 5' / 5' T32 15km	Fri		
Fredag						
25. Jun	A	Opv. 2km løb 3 x 1500m kap 15km	Fri			
	A	10 x 30" / 4' MAX 10km				
	ST	Styrketræning	2 x 5km st.st. T22 15km	Starttræning	Starttræning	Starttræning
Lørdag						
26. Jun	A	Opv. 2km løb 3 x 1500m kap 15km	Opv. 2km løb 3 x (3'+3'+1') / 5' T30/32/34 15km	Opv. 2km løb 1 x 1000m + 2 x 500m 15km	Opv. 2km løb 3 x 500m 10km	Opv. 2km løb 2 x 500m 8km
			Opv. 2km løb Teknik 60' 10km	Frivillig træning	Frivillig træning	Frivillig træning
Søndag						
27. Jun	D	Opv. 2km løb 4 x 12'/4' T22 15km	Opv. 2km løb 3 x 4'/4' T34 15km	Opv. 2km løb 8 x 40" / 5' incl start 8km	Opv. 2km løb 8 x 40" / 5' incl start 8km	
	A	8 x 40" / 5' MAX 8km	Opv. 2km løb			
		Styrketræning	Styrketræning			

Træningsprogram uge 26 - 28/6 - 4/7

Uge 26	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag		8 x 40" / 5' MAX 8km				
28. Jun	D	Cykling 90'	3 x (2' +1' + 1')/5' T34/36/38 14km			
		12:00 : STYRKETEST MED MADS	12:00 : STYRKETEST MED MADS	12:00 : STYRKETEST MED MADS	12:00 : STYRKETEST MED MADS	
	B	4 x 5/5' T34 15km	Teknik m. min 10 starter á 5 tag 10km	3 x 1000m	3 x 500m	2 x 500m
Tirsdag		Styrketræning				
29. Jun	A		2 x 1500m. kap 12km			
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	3 x 1500m 15km	Teknik m. min 10 starter á 5 tag 12km	8 x 250m	6 x 250m	4 x 250m
Onsdag						
30. Jun		Fri	W2x: 8 x 40" / 5' MAX 12km M4-: 3x(500+500+500+500)/5' T30->36			
		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	A	3 x 1500m 15km	W2: 2 x 1000m Kap 12km M4-: 3 x 1000m Kap 14km	2 x 1000m + 1 x 500m	3 x 500m	2 x 500m
Torsdag						
1. Jul	A	8 x 40" / 5' 8km				
	C	3 x 10/5' T24 12km	Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning	Bådpakning
Fredag						
2. Jul	E	Cykling 60'				
			Afgang kl 14	Afgang kl 14	Afgang kl 14	
			Prøve vand: 2 x 250m	Prøve vand: 2 x 250m	Prøve vand: 2 x 250m	
Lørdag						
3. Jul	B	2 x (3'+3'+1') / 5' T32/34/36 12km	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	INGEN TRÆNING I KLUBBEN
	A	10 x 30" / 4' MAX 10km	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	
Søndag						
4. Jul	A	2-3 x 4/5' T36 12km	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	
		Bådpakning	Sorø Regatta	Sorø Regatta	Sorø Regatta	

Træningsprogram uge 27 - 5/7 - 11/7

Uge 27	Type	U23 (18,1timer)	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
5. Jul		Rejsedag				
	C/B	3 x 2000m T24/26/28 12km	16:00 Bådudpakning og tilrigning	16:00 Bådudpakning og tilrigning	16:00 Bådudpakning og tilrigning	16:00 Bådudpakning og tilrigning
Tirsdag						
6. Jul	A	500m + 250m Kap 8km				
	E	Teknik. 8km				
<p>Til dem der er på ferie: det er en god ide at holde coretræningen ved lige. Nedenstående program tager 14min og kan laves uden hjælpemidler Lav programmet hver dag (i hvert fald fem gange om ugen)</p>						
Onsdag						
7. Jul	A	U23 VM : 2 x 250m 8km				
	A	U23 VM Indledende				
Torsdag						
8. Jul		U23 VM: Fri eller 8km teknik + 2 starter				
		U23 VM Opsamlingsløb				
<p>The 3 Big, by Dr. Stuart McGill: https://runwaterloo.com/the-big-3-exercises-for-your-core/ De tre runder er: 6x8'/2 + 4x8'/2' + 2x8'/2' (sideplanke på hver arm, bird/dog også på hver arm)</p>						
Fredag						
9. Jul		U23 VM: Fri eller 8km teknik + 2 starter				
		U23 VM Semi finale				
Lørdag						
10. Jul		U23 VM: Fri eller 8km teknik + 2 starter				
		U23 VM Finale				
Søndag						
11. Jul						

Træningsprogram uge 28 - 12/7 - 18/7

Uge 28	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
12. Jul	S		Styketræning	Styketræning	Styketræning	Styketræning
			Fri	Opvarmning 2km løb 8 x 250m 12km	Opvarmning 2km løb 8 x 250m 12km	Opvarmning 2km løb 8 x 250m 12km
Tirsdag						
13. Jul	C	Styketræning	Opvarmning 2km løb 3 x (8'+5'+3')/5' T20/22/26 16km			
	A		10 x 30" / 4' 12km	3 x (4'+2'+1')/5' T20/22/26 12km	3 x (4'+2'+1')/5' T20/22/26 12km	3 x (2'+1'+1')/5' T20/22/26 10km
Onsdag						
14. Jul	B		5 x (4'+1') / 5' T32/34 16km			
		Opvarmning 2km løb 4 x 500m	Fri	Opvarmning 2km løb 4 x 500m	Opvarmning 2km løb 4 x 500m	Opvarmning 2km løb 4 x 500m
Torsdag						
15. Jul	S	Styketræning	Styketræning	Styketræning	Styketræning	Styketræning
	D		Opvarmning 2km løb 7 x 7/5' Max pres på ben T20. 16km 5 starter af 10 tag			
Fredag						
16. Jul	D		3 x (8'+6'+4') / 5' T20/22/24 16km			
	E	Styketræning	Fri	3x(250m+250m+250m+250m)/5' T22->28 10km	3x(250m+250m+250m+250m)/5' T22->28 10km	
Lørdag						
17. Jul	C	6 x 3' T24 12km	Opvarmning 2km løb 4 x 2000m / 5' T28 14km	Opvarmning 2km løb 6 x 3' T24 12km	Opvarmning 2km løb 6 x 3' T24 12km	Opvarmning 2km løb 4 x 2' T24 10km
			Teknik + 2 x 250m Bare 12km	Starttræning	Starttræning	Starttræning
Søndag						
18. Jul			8 x 3/2' T32 16km	10 x 250m 10km	10 x 250m 10km	
	D					
	S	Styketræning	Styketræning			

Træningsprogram uge 29 - 19/7 - 25/7

Uge 29	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008 + 2009	U13 2010-2012
Mandag						
19. Jul	D	Cykling 120'	2km løb til opvarmning 60' Stady state 15km	Teknik + starter 10km	Teknik + starter 10km	
	A	5 x 12'/5' T22 20km	2km løb til opvarmning 6 x 250m Max 10km	2km løb til opvarmning 6 x 250m Max 10km	6 x 250m Max 10km	Teknik + starter 10km
Tirsdag						
20. Jul	S	2km løb til opvarmning Styrketræning	2km løb til opvarmning Styrketræning	2km løb til opvarmning Styrketræning	2km løb til opvarmning Styrketræning	
	B	6 x (6' + 2')/4' T22/30 18km	2km løb til opvarmning 4 x (4'+2')/ 6' T32/34 15km	4 x (3'+1')/ 6' T32/34 12km		
Onsdag						
21. Jul		Cykling 120'	Fri	Fri	Fri	
	A	2km løb til opvarmning 7 x 250m 15km	2km løb til opvarmning 7 x 250m 15km	2km løb til opvarmning 7 x 250m 12km	7 x 250m 15km	4 x 250m 10km
Torsdag						
22. Jul	S	2km løb til opvarmning	M4- : Styrketræning			
	D	Styrketræning	W2x: 6 x 9'/5' Max ben T20-22 20km	Styrketræning	Styrketræning	
		Cykling 120'	M4-: 7 x 7'/5' Max ben T20-22 20km W2x: Teknik + 2 x 250m 15km	Fri	Fri	
Fredag						
23. Jul	S	Fri	Stine: Styrketræning M4-: Fri	Fri	Fri	
		2km løb til opvarmning Styrketræning	4 x (4' + 4')/4' T 24/28 15km	Fri	Fri	
Lørdag						
24. Jul	C	3 x 12'/5' T28 15km	Løbssimulering 6 tag under 15km	5 x (2'+1') /3' T30-32 12km	4 x (2'+1') /3' T30-32 10km	Teknik + starter 10km
	E	Teknik + starter 12km	Teknik + starter 12km	Frit	Frit	
Søndag						
25. Jul	B	6 x 4'/4' T32 15km	6 x 4'/4' T32 15km	3 x 12' / 3' T24 15km	3 x 12' / 3' T24 15km	
	S	Styrketræning	Styrketræning			

Træningsprogram uge 30 - 26/7 - 1/8

Uge 30	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag						
26. Jul	D	60' st.st 16km	4 x 12' T22 15km 5 starter på 10 tag	Teknik + 2 x 500m	Teknik + 2 x 500m	
	D	12 x 3'/2' T22 16km	6 x 250m 12km	6 x 250m 12km	4 x 250m 12km	4 x 250m 12km
Tirsdag						
27. Jul	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	B D	45' løb + 60' Cykel	Fri	Teknik + starter	Teknik + starter	Teknik
Onsdag						
28. Jul	B	Fri	Starttræning 10km	40' T20 + 2 x 250 12km		
	A	8 x 40" / 5' 12km	8 x 40" / 5' 12km	8 x 40" / 5' 12km	8 x 40" / 5' 12km	4 x 200m 7-8km
Torsdag						
29. Jul	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning
		St.st T20 16km	Fri (Elias er i Bagsværd)	Fri		
Fredag						
30. Jul	B	6 x (3'+3') /5' T22/26 16km	Fri (Elias er i Bagsværd)	Fri		
	E	30' løb + 60' Cykling	Styrketræning (Elias er i Bagsværd)	St.st T20 12km	St.st T20 10km	
Lørdag						
31. Jul	C	3 x (3' + 3') T32/34 15km	3 x (3' + 3') T32/34 15km (Elias er i Bagsværd)	3 x (3' + 3') T32/34 15km	3 x 500m 10km	3 x 500m 10km
		120' Cykling	Fri (Elias er i Bagsværd)			
Søndag						
1. Aug	D S	3 x 1000m kap 15km	3 x 1000m kap 15km	2 x 1000m 12km	3 x 500m 10km	
		Styrketræning	10 x 30" / 4' 12km	Styrketræning		

Træningsprogram uge 31 - 2/8 - 8/8

Uge 31	Type	U23 (24,4timer)		U19 2003-2004		U17 2005-2006		2007-2009		2010-2012	
Mandag	31										
2. Aug		40' St.st T20/22	15km	40' St.st T20/22	15km	Teknik + starter	10km	Teknik + starter	10km	Teknik + starter	10km
	D										
	D	4 x 5' T34	15km	4 x 5' T34	15km	4 x 3' T34	12km	5 x 3' T34	10km	5 x 3' T34	10km
Tirsdag											
3. Aug	S	Styrketræning		Deload Styrketræning		Styrketræning		Styrketræning		Teknik + starter	10km
	B	6 x 9' / 3' T20	20km	Teknik	10km	2 x 1000m + 2 x 500m	8-12km	1 x 1000m + 2 x 500m	8-12km		
	D										
Onsdag											
4. Aug	B	Teknik + starter	10km	3 x 1500m Kap	15km	Teknik + starter	10km	Teknik + starter	10km	Teknik + starter	10km
	D	10 x 1' / 2'	15km	Fri		10 x 1' / 2'	10km	8 x 1' / 2'	10km	8 x 1' / 2'	10km
Torsdag											
5. Aug	S	Styrketræning		3 x 1500m Kap	15km	Styrketræning		Styrketræning		Teknik + starter	10km
	D	120' Cykel eller 15km st.st		Teknik + 2 x 250m MAX	10km	Fri		Fri		Fri	
Fredag											
6. Aug	B	Fri		Deload Styrketræning		Teknik + starter	10km	Frivillig træning		Frivillig træning	
	E	Styrketræning		8 x 40" / 5'	10km	4 x 5' T28	15km	4 x 5' T28	15km	4 x 3' T28	10km
Lørdag											
7. Aug	C	2 x 1000m + 2 x 500m	12km	2 x 1000m + 2 x 500m	12km	1 x 1000m + 2 x 500m	12km	1 x 1000m + 2 x 500m	12km	2 x 500m + 2 x 250m	10km
		4 x 12' / 4' T22	18km	Starttræning	10km	Starttræning	10km	Starttræning	10km	Starttræning	10km
Søndag											
8. Aug		3 x 10' T24	15km	3 x 10' T24	15km	3 x 10' T24	15km	4 x 500m	12km	4 x 250m	10km
	D										
	S	Styrketræning		Fri		Frivillig træning		Frivillig træning		Frivillig træning	

Træningsprogram uge 32 - 9/8 - 15/8

Uge 32	Type	U23 + Juhl	U19 2003-2004	U17 2005-2007	U15 2008-2009	U13 2010-2012
Mandag	32					
9. Aug			Rejsedag			
	D					
	D	1 x 1000m + 2 x 500m + 10 starter. 10km	Rejsedag	1 x 1000m + 2 x 500m + 10 starter. 10km	1000m + 2 x 500m + 10 starter 10km Trine+Laura: 2 x 500m	3 x 250m 6km "
Tirsdag						
10. Aug	S	Morgentræning deload	3 x 2000m T24 / 26 / 28 12km	Morgentræning deload		
	B	2 x 1000m + mange starter 15km	1 x 500m + 2 x 250m 8km	2 x 1000m + mange starter 10km	3 x 500m + mange starter 10km	3 x 250m 6km
	D					
Onsdag						
11. Aug	B		2 x 250m 8km			
	D	1 x 1000m + 2 x 500m + 10 starter. 10km	Fri	1 x 1000m + 2 x 500m + 10 starter. 10km	3 x 500m + mange starter 10km	3 x 250m 6km
Torsdag						
12. Aug	S	Morgentræning deload	U19 VM Indledende	Morgentræning deload		
	D	Starttræning	Træning 8km	Starttræning	Starttræning 6km	Starttræning 6km
Fredag						
13. Aug	B		U19 VM Opsamling			
	E		Træning 8km			
Lørdag						
14. Aug	C	Årgangsmesterskaber	U19 VM Semifinaler	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber	Holstebro regatta
		Årgangsmesterskaber	Træning 8km	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber	Holstebro regatta
Søndag						
15. Aug		Holstebro regatta	U19 VM Finaler	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta
	D					
	S	Holstebro regatta	Fri	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta

Træningsprogram uge 33 - 16/8 - 22/8

Uge 33	Type	U23	U19 2003-2004	U17 2005-2006	U15 2007-2008	U13 2009-2012
Mandag 16. Aug						
	D	Opv. 2km løb				
	B	3 x (3'+3')/4' T32/34 15km		Roning i blandede hold 5km	Roning i blandede hold 5km	Roning i blandede hold 5km
Tirsdag 17. Aug	S		Morgentræning	Morgentræning		
	D	Opv. 2km løb 4 x (10'+7'+3') T22 12km	Opv. 2km løb 8 x 4' / 3' T24 + 4x25 tag i bane 15km	Opv. 2km løb 8 x 4' / 3' T24 + 4x25 tag i bane 12km	Opv. 2km løb 6 x 4' / 3' T24 + 4 starter 10km	Opv. 2km løb 10 starter + 2 x 250m 7km
	S					
Onsdag 18. Aug	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C-B	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m + 2x500m 12km	5km + 2x1000m 12km	5km + 2x1000m 12km Styrketræning	
Torsdag 19. Aug	S		Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik		
	E					
Fredag 20. Aug						
	A	Testregatta indledende i 1x	Opv. 2km løb Teknik 60' 3 x 25 tag i bane 10km	Opv. 2km løb Teknik 60' 7km	Opv. 2km løb Teknik 60' 7km	Opv. 2km løb Teknik 60' 5km
Lørdag 21. Aug	A	2000m Kap	2 x 250m	Opv. 2km løb 2 x 1000m + 2 x 500m	Opv. 2km løb 1 x 1000m + 2 x 500m	Opv. 2km løb 3 x 500m 5-8km
	A	2000m Kap	2000m Kap	Frivillig træning	Frivillig træning	
Søndag 22. Aug	A	2000m Kap		Opv. 2km løb 5 x (2'+2'+2')/4' T22/26/30 10km	Opv. 2km løb 5 x (2'+1'+1')/4' T22/26/30 10km	Opv. 2km løb 4 x (2'+1'+1')/4' T24/28/32 8km
	Fri		Styrketræning			