

Træningsprogram uge 34 - 23/8 - 29/8

Uge 34	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag						
23. Aug				Lægaarden: 4 x (3'+2'+1')/3' T24/26/28 12km		
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C	5 x (4'+4')/4' T22/26 15km	5 x (4'+4')/4' T22/26 15km	4 x (3'+2'+1')/3' T24/26/28 15km	5km + 3 x 500m 6-8km	Roning
	A	3 x 30 tag i bane	3 x 30 tag i bane		4x10 liggende træk + 4x2 kropshævninger	
Tirsdag						
24. Aug	S		Morgentræning	Morgentræning		
	B	Opv. 1km løb 12 x 4'/1' T24 15km	Opv. 1km løb 12 x 4'/1' T24 15km Cykling: 30'	Opv. 1km løb 10 x 3'/1' T24 12-15km	Opv. 2km løb Stady state + mindst 10 starter 6-8km	
Onsdag						
25. Aug	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb	Opv. 1km løb	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	C-B	2x1000m + 2x500m 10km	5 x (8'+4')/4'. T22/24 18km	1x1000m + 3x500m 8-12km	5 x 250m 6-8km	Roning
					4x10 liggende træk + 4x10 mavebøjninger	
Torsdag						
26. Aug	S		Morgentræning	Morgentræning Lægård: Teknik		
	E					
	A	Pakke bådtrailer kl 16:00 60' cykling	Pakke bådtrailer kl 16:00	Pakke bådtrailer kl 16:00	Pakke bådtrailer kl 16:00	Pakke bådtrailer kl 16:00
Fredag						
27. Aug	D-C					Fri
	S	Afgang til Bagsværd	Afgang til Bagsværd JM4-: 6x7'/ banen ud T24 20km	Afgang til Bagsværd	Afgang til Bagsværd	
Lørdag						
28. Aug	B	Copenhagen Regatta	Opvarmning på land JM4-: 4 x 1000m 12km Som de første 1000m, push ved 400m og 800m	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	INGEN TRÆNING
	E	Copenhagen Regatta	Opvarmning på land JM4-: Teknik 10km JM4-: Cykling: 30'	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	
Søndag						
29. Aug	A	Copenhagen Regatta	Opvarmning på land JM4-: 5 x 15'/4' T20 20-24km	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	INGEN TRÆNING
	S	Copenhagen Regatta	Opvarmning på land JM4-: 8 x 40"/ 5' 10km	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	