

Træningsprogram uge 35 - 30/8 - 5/9

Uge 35	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag						
30. Aug						
	D	Opv. 1km løb	Opv. 1km løb			
	B	6 x 6'/3' T28 15km	6 x 6'/3' T28 15km	Trailer udpakning 5km roning	Trailer udpakning 5km roning + 10 x 10 Roerhop	Trailer udpakning 5km roning
Tirsdag	S		Morgentræning	Morgentræning		
31. Aug						
	B	Opv. 1km løb 3 x 20'/4' T20 18km	3 x 20'/4' T20 18km Stine: 4 x (2'+2') /4' T32/34 + 40' bikeErg	Opv. 1km løb 4 x (4' + 2' + 2')/4' T22/24/26 15km		
Onsdag						
1. Sep	B					
	D	Opv. 2km løb	Opv. 2km løb		Opv. 2km løb	Opv. 2km løb
	B	3 x 8'/3' T30 15km Coretræning	3 x 8'/3' T30 15km Coretræning	3 x 6'/3' T30 15km	5 x (2' + 2')/4' T22/26 8km 4x10 liggende træk + 4x6 burbees	Roning
Torsdag			Morgentræning	Morgentræning Lægården: Teknik		
2. Sep	S					
	D	Stady State 60' 15km		Fri		
			Stine: 1400m+1000m+600m T34			
Fredag						
3. Sep	D-C					
	D	Stady state + 4 x 30 tag i T36 15km	Stady state + 4 x 30 tag i T36 15km	Stady state + 3 x 30 tag i T36 10km	Teknik + 3 x 30 tag i T36 6-8km	
Lørdag			Stine: 2km ergo			Opv. 2km løb
4. Sep	B/A	4 x (6'+4'+2')/3 T24/26/28 18km	4 x (6'+4'+2')/3 T24/26/28 18km	4 x 750m/750m T34 12km	4 x 500m/500m T34 8km	Roning
	D/E	10km stady + 20' teknik 15km	10km stady + 20' teknik 15km	Teknik		
Søndag						
5. Sep	A	5km på tid 15km	5km på tid 12km	5km på tid 12km	5km på tid 8km	
	S	Styrketræning	JM4-: 8 x 40"/ 5' 10km			