

## Træningsprogram uge 39 - 27/9 - 3/10

Uge 39	Type	U23	U19 2003-2004	2005-2007	2008-2009	2010-2012
Mandag 27. Sep			Lægård: 4 x (5'+3'+2')/5' T2426-28 15km			
	D	Stady state + teknik 12km	4 x (5'+3'+2')/5' T2426-28 15km	Stady state + teknik 12km	Roning	Roning
	D		Alternativt: bikeErg 6x10'/5'			
Tirsdag 28. Sep	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
	A	Roning 10-15km	Stine: 12 x 30"/4'	Roning 10-15km		
	D		JM4-: 3x(5'+5'+5')/5' T20-22-24 15km			
Onsdag 29. Sep	B					
		4 x 250m + teknik	3 x 1000m 10km	4 x 250m + teknik	Roning	Roning
Torsdag 30. Sep	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning Lægård: Tekniktræning		
			Stine : 8 x 40"/5' JM4- : 3 x 20' bikeErg			
Fredag 1. Oct	D-C					
	D	Stady state + teknik	JM4- : FRI	Stady state + teknik	Stady state + teknik	
Lørdag 2. Oct	B/A	Roning	2 x 1000m + 1 x 500m	Roning	Roning	
	A	Styrketræning	8 x 40"/5'			
Søndag 3. Oct	A	Roning	1500m + 500m	Roning	Roning	
	A		Starttræning	Styrketræning		