

## Træningsprogram uge 44 - 1/11 - 8/11

Uge 44	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag			Lægården: 3 x (8'+4') / 4' T 20-22		
1. Nov				5 x (3' T24/1' + 10 burbees + 1' planke + 20 mavebøjninger + 1' pause)	8 x 2' / 3' man er sammen 2 om 1 erg
	D	5 x (8' + 4') / 4'	3 x (8' + 4') / 4'	3x12 (#4 + curls + military   træk + stem + hop)	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
2. Nov					
	C	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 3 intervaller + 6x12 hop.			
Onsdag					
3. Nov	D	St.st. på vandet 10km	St.st. på vandet 10km		
	B	8GP: 2 x (8 x 500m) + 40' st.st.	8GP: 2 x (8 x 500m) + 20' st.st.	8GP: 2 x (8 x 500m) + 20' st.st.	8GP: 2 x (8 x 500m) + 20' st.st.
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning	
4. Nov			Lægården: Teknik træning		
	E	60' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
5. Nov	A	2km Ergometer	2km Ergometer	3min el. 4min Ergometer	
Lørdag	D	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T20->26 20km	5 x (2'+2'+2'+2')/4' T20->26 20km	3 x (2'+2'+2'+2')/4' T20->26 20km	Roning 5-10km
6. Nov					
	E	2 x (10'+7'+3') / 4' T20/24/28 15km	2 x (10'+7'+3') / 4' T20/24/28 15km	Fri	
Søndag	D	1000m + 3 x 500m 15km	1000m + 3 x 500m 15km	1000m + 3 x 500m 15km	
7. Nov					
	S	Tekniktræning 15km	Tekniktræning 15km	Tekniktræning 15km	