

Træningsprogram uge 1 - 3/1 - 9/1

Uge 1	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag	E	80' valgfri træning. Lav intensitet			
3. Jan					
	B	5 x (2'+2') / 4' T32/34 40' st.st.	5 x (2'+2') / 4' T32/34. 15km	4 x (2'+2') / 4' T32/34. 10km (husk at ro de 10km også i ergo)	4 x (2'+2') / 4' T32/34. 8km (husk at ro de 8km også i ergo)
Tirsdag	S	Styrketræning	Styrketræning		
4. Jan					
	C-B	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
Onsdag					
5. Jan					
	B	4 x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 20'-30' st.st.	3x (1'+1'+1')/4' T32/34/36 15'-20' st.st.	3x (1'+1'+1')/4' T32/34/36	3x (1'+1'+1')/4' T32/34/36
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
6. Jan					
	E	80' valgfri træning. Lav intensitet			
Fredag					
7. Jan		Dem der ror jyske har fri Udholdenheds styrke 80'	Dem der ror jyske har fri Udholdenheds styrke 60'	Dem der ror jyske har fri Udholdenheds styrke 40'	Dem der ror jyske har fri
Lørdag	A	Jyske mesterskaber	Jyske mesterskaber	Jyske mesterskaber	Jyske mesterskaber
8. Jan		eller roning	eller roning	eller roning	eller roning
	S	Styrketræning	Styrketræning		
Søndag	D	5 x 15' / 3' T22 20km	4 x 15' / 3' T22 15km	3 x 15' / 3' T22 10km	3 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 8km
9. Jan					
	E	90' Ergo/Cykel/Løb/Ski/Cardio			

Træningsprogram uge 2 - 10/1 - 16/1

Uge 2	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
Mandag					
10. Jan					
	D	3 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24 Coretræning	2 x (10'+7'+3')/4' T20/22/24	4 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser	4 x (3'+2'+1')/4' T26/28/30 Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser
Tirsdag	D	Morgentræning	Morgentræning		
11. Jan					
		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
Onsdag					
12. Jan					
	B	2 x 10'/5' T28 + 3 x 20' T20	2 x 10'/5' T28 + 2 x 10' T20	2 x 10'/5' T28 Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser	2 x 10'/5' T28 Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
13. Jan					
	E	50' valgfri træning. Lav intensitet Coretræning			
Fredag					
14. Jan					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	C	4 x 8'/4' T22/24 + 20' stady 20km	3 x 8'/4' T22/24 + 10' stady 15km	3 x 8'/4' T22/24 10km	5 x 4'/4' T22/24 8km
15. Jan					
	E	Teknik 15km Coretræning	Styrketræning		
Søndag	D	5 x 15' / 3' T22 20km	4 x 15' / 3' T22 15km	3 x 15' / 3' T22 10km	3 x (2'+2'+2')/4' T26/28/30 8km
16. Jan					
	E	Styrketræning			

Træningsprogram uge 3 - 17/1 - 23/1

Uge 3	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
		180min cykel/ergo fordelt hen over ugen	90min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag					
17. Jan					
	D	8 x 2'/2' 2km tryk + 2 x 15'/3' T20	8 x 2'/2' 2km tryk + 1x 15'/3' T20	8 x 2'/2' T28/30	8 x 2'/2' T28/30
		Coretræning		Styrketræning 3x15 (squat/one-arm/mave)	Styrketræning 3x15 (squat/one-arm/mave)
Tirsdag	D	Morgentræning	Morgentræning		
18. Jan					
		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
Onsdag		10-20-30 træning (i omvendt rækkefølge)	10-20-30 træning (i omvendt rækkefølge)		
19. Jan		4 x (30" + 20" + 10")/2'	4 x (30" + 20" + 10")/2'	2 x (1'/1'+2'/2'+1'/1')/3' T max	2 x (1'/1'+2'/2'+1'/1')/3' T max
	B	let. moderat. sprint	let. moderat. sprint	Styrketræning 3x15 (stem/ryg/dyno)	Styrketræning 3x15 (squat/one-arm/mave)
		1 x 20' T20 <u>st.st.</u> + coretræning	1 x 20' T20 <u>st.st.</u>	3 x 1' sjipling	3 x 1' sjipling
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
20. Jan			Lægården: teknik 10km		
	E				
Fredag					
21. Jan					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	C	4 x 4'/4' T32 + 2 x 20' stady 20km	4 x 4'/4' T32 + 1 x 20' stady 15km	3 x 3'/4' T32 + 2 x 10' stady 15km	5 x 2'/2' T30. 8km
22. Jan					
	E	Teknik 15km (måske spinning)	Styrketræning (måske spinning)		
		Coretræning			
Søndag	D	5 x 15' / 3' T22 20km	4 x 15' / 3' T22 15km	3 x 15' / 3' T22 10km	
23. Jan					
	E	Styrketræning			

Træningsprogram uge 4 - 24/1 - 30/1

Uge 4	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
		90min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag					
24. Jan		Opvarmning + 15' st.st.	Opvarmning + 15' st.st.	4 x 2,5' / 2,5' 2K tryk	4 x 2,5' / 2,5' 2K tryk
	A	2 x (4 x 2,5' / 2,5') / 4' 2K tryk Coretræning	2 x (4 x 2,5' / 2,5') / 4' 2K tryk	Styrketræning	Styrketræning
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
25. Jan					
	A	5 x (5 x (30" + 20" + 10"))/3' let + 2k tryk + MAX	4 x (5 x (30" + 20" + 10"))/3' let + 2k tryk + MAX		
Onsdag					
26. Jan		1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk	1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk	Cirkeltræning	Cirkeltræning
	A	5' pause 1 x (3'/3' + 2'/2' + 1'/1'). MAX	5' pause 1 x (3'/3' + 2'/2' + 1'/1'). MAX		
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
27. Jan					
		Fri	Fri		
Fredag					
28. Jan					
	E	60' cardio	45' cardio		
Lørdag	A	10 x 500m start 5'	8 x 500m start 5'	6 x 500m start 5'	6 x 350m start 5'
29. Jan					
	B	Spinning	Spinning	Spinning	
Søndag	A	2 x 1500m start 10'	1 x 1500m start 10' + 1 x 1000m		
30. Jan					
		Fri	Fri		

Træningsprogram uge 5 - 31/1 - 6/2

Uge 5	Type	U23 + U19 (2000->2005)	U17 (2006+2007)	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
		0min cykel/ergo fordelt hen over ugen	0min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag					
31. Jan				2 x (5 x (30" + 20" + 10"))/2'	
	E	40' st.st Coretræning	30' st.st	Generalprøve på DM distancen Styrketræning	Generalprøve på DM distancen Styrketræning
Tirsdag	S	Deload styrke	Deload styrke		
1. Feb					
	A	4 x (5 x (30" + 20" + 10"))/3' let + 2k tryk + MAX	4 x (5 x (30" + 20" + 10"))/3' let + 2k tryk + MAX		
Onsdag					
2. Feb					
	A	3 x 1000m start 10' max	2 x 1000m start 10' max 1 x 500m	1' + 2' + 3' + 2' + 1' MAX på de sidste tre Styrketræning	1' + 2' + 3' + 2' + 1' MAX på de sidste tre Styrketræning
Torsdag	S	Deload styrke	Deload styrke		
3. Feb					
		Fri	Fri		
Fredag					
4. Feb					
	A	3 x 500m start 5' 2k tryk	3 x 500m start 5' 2k tryk		
Lørdag					
5. Feb	A	Pre DM styrke	Pre DM styrke		
		DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer	DM ergometer
Søndag	D	Roning	Roning	Roning	
6. Feb					
	S	Styrketræning			

Træningsprogram uge 6 - 7/2 - 13/2

Uge 6	Type	U23 + U19 (2000->2005) 16 timer	U17 (2006+2007) 11 timer	U15 (2008+2009)	U13 (2010-)
		180min cykel/ergo/løb fordelt over ugen	90min cykel/ergo/løb fordelt over ugen		
Mandag					
7. Feb		Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'
	D	5 x 12'/2' T20	3 x 12'/2' T20	Styrketræning	Styrketræning
Tirsdag	D	Morgentræning	Morgentræning		
8. Feb					
		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 7 intervaller + 14 x 12 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 4 intervaller + 10 x 12 hop.	
Onsdag					
9. Feb					
	B + D	4 x 4'/4' T30 + 2 x 20'/3' T20	4 x 4'/4' T30 + 2 x 10'/3' T20	Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser	Styrketræning 3x15 ved 3 øvelser
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
10. Feb					
Fredag					
11. Feb					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	C	4 x 8'/4' T22/24 + 20' stady 20km	3 x 8'/4' T22/24 + 10' stady 15km	Roning / Ergo 10km	Roning / Ergo 10km
12. Feb					
	E	Teknik 15km Coretræning	Styrketræning		
Søndag	D	3 x 5km/5' T22 20km	2 x 5km/5' T22 15km	3 x 2km/5' T22 15km	
13. Feb	A	På hver 5km 2 x 1min T32	På hver 5km 2 x 1min T30		
	E	Styrketræning			

Træningsprogram uge 7 - 14/2 - 20/2

Uge 7	Type	U23 + U19 (2000->2005) 17timer	U17 (2006+2007) 14timer	U15 (2008+2009) 9 timer	U13 (2010-) 3 timer
		180min cykel/ergo fordelt hen over ugen	90min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag		Roning st.st. 15km	(Roning st.st. 15km)	(Roning st.st. 10km)	
14. Feb					
	D	Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'	Fælles gymnasik 30'
		Ergo: 3 x 3333m Start hvert 15. min	Ergo: Dreng: 3x3000m Piger 3x2666m	Styrketræning	Styrketræning
Tirsdag	D	Styrketræning	Styrketræning	(Styrketræning)	
15. Feb					
		Løb eller Roning	Løb eller Roning	Løb eller Roning	
Onsdag		Roning st.st. 15km	(Roning st.st. 12km)	(Roning st.st. 12km)	
16. Feb					
	B	5 x 9' / banen ud 15km	3 x 9' / banen ud 12km	6 x 2'/2' 8km	6 x 2'/2' 8km
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning	(Styrketræning)	
17. Feb					
	E	10 x 1200m start 6:00 T22	10 x 1000m start 6:00 T22	10 x 850m start 6:00 T22	
Fredag		Roning st.st. 15km	(Roning st.st. 15km)	(Roning st.st. 10km)	
18. Feb					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	C	4 x 4'/4' T32 + 2 x 20' stady 20km	4 x 4'/4' T32 + 1 x 20' stady 15km	3 x 3'/4' T32 + 2 x 10' stady 15km	5 x 2'/2' T30. 8km
19. Feb					
	E	Teknik 15km (måske spinning) Coretræning	Styrketræning (måske spinning)		
Søndag	D				
20. Feb					
	E				

Træningsprogram uge 8 - 21/2 - 27/2

Uge 8	Type	U23 13timer + U19 12timer	U17 (2006+2007) 10,5timer	U15 (2008+2009) 6 timer	U13 (2010-) 3 timer
		120min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen		
Mandag					
21. Feb		Opv. 2km løb (4 omg i parken)	Opv. 2km løb (4 omg i parken)	4 x (1'+1'+1'+1')/ 3' 28/30/32/34	4 x (1'+1'+1'+1')/ 3' 28/30/32/34
	D	5 x 12'/3' T22 20km	4 x 12'/3' T22 12km	Styrketræning	Styrketræning
		u23: 6 x 12'/3' T22			
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
22. Feb					
	B	Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 10 intervaller + 8 x 10 hop.		Løb: 20min opvarmning. Klar til start på klintevej 9: 16:30. 6 intervaller + 8 x 10 hop.	
Onsdag		Dette program kan man ro 2-og-2 sammen	Dette program kan man ro 2-og-2 sammen		
23. Feb		1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk	1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk	1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk	1 x (4'/4' + 3'/3' + 2'/2' + 1'/1') 2k tryk
	B	5' pause 1 x (3'/3' + 2'/2' + 1'/1'). MAX	5' pause 1 x (3'/3' + 2'/2' + 1'/1'). MAX	Styrketræning	Styrketræning
		u23: 30' <u>st.st.</u> u19: 15' <u>st.st.</u>	15' <u>st.st.</u>		
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
24. Feb					
		2 x 25' T22 15km	2 x 25' T22 15km		
		u23: 3 x 25' / 5' T22 20km			
Fredag					
25. Feb					
	S	Udholdenheds styrke 80'	Udholdenheds styrke 60'	Udholdenheds styrke 40'	
Lørdag	A	10 x 500m start 5'	8 x 500m start 5'	6 x 500m start 5'	6 x 350m start 5'
26. Feb					
	S	Styrketræning (måske spinning)	Styrketræning (måske spinning)	Styrketræning (måske spinning)	
Søndag	D/E	Teknik 15km	Teknik 15km	Teknik 10km	
27. Feb					
	D	Teknik 15km	Teknik 15km	Teknik 10km	

Træningsprogram uge 9 - 28/2 - 6/3

Uge 9	Type	U23 8timer + U19 12timer	U17 (2006+2007) 4,5timer	U15 (2008+2009) 3 timer	U13 (2010-) 3 timer
Mandag					
28. Feb					4 x (1'+1'+1'+1')/ 3' 28/30/32/34
	A	2km	6km	4km	Styrketræning
Tirsdag		Morgentræning AFLST	Morgentræning AFLST		
1. Mar					
	B	6km	2km	2km	Styrketræning
Onsdag					
2. Mar					100+200+300+400+500+400+300+200+100
	B	3 x 100m + 1min 40min st.st.	3 x 100m + 1min 30min st.st.	3 x 100m + 1min 15min st.st.	Styrketræning
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
3. Mar			Lægaarden: 3 x 100m + 1min		
		2 x 25' T22 15km			
		u23: 3 x 25' / 5' T22 20km			
Fredag					
4. Mar					
	S	Roning st.st.	Fri	Overnatningsarrangement med 6.klasser fra kl 17:00	
Lørdag	A	Fynske Mesterskaber	Fynske Mesterskaber	Fynske Mesterskaber	Fynske Mesterskaber
5. Mar					
	S	Styrketræning (måske spinning)	Styrketræning (måske spinning)	Styrketræning (måske spinning)	
Søndag					
6. Mar					

Træningsprogram uge 10 - 7/3 - 13/3

Uge 10	Type	U23 + U19 14,5 timer	U17 (2006+2007) 11,5timer	U15 (2008+2009) 5 timer	U13 (2010-) 3 timer
		120min cykel/ergo fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo fordelt hen over ugen	7. og 6. klasser	5. klasser
Mandag					
7. Mar					
	D	10 x 3'/2' T28 15km	4 x 10'/3' T22 12km	10 x 20 stærke tag 7-10km	Teknik 5km
		10 x 10 hop	2km løb	Styrketræning 5x10 Træk og mavebøjninger	
Tirsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
8. Mar					
	B	6 x 10'/3' T22 20km	8 x 3'/2' T28 15km		
Onsdag					
9. Mar					
	B	5 x 5'/5' T28 15km Coretræning 2 (bemærk, der er tilføjet 2 øvelser)	7 x 5'/5' T24 15km	Teknik 8km 2km løb	Teknik 5km
Torsdag	S	Morgentræning	Morgentræning		
10. Mar					
	D	5 x 10'/3' T22 17km	6 x 4'/3' T28 15km		
	D	u23: 6 x 10'/3' T22 20km			
Fredag					
11. Mar					
	S	3 x 20'' T20 20km 10 x 10 hop	2 x 20'' T20 15km	2 x 15'' T20 10km	
Lørdag	D	5 x 10'/3' T22 17km	6 x 500m start 5' 15km	Teknik eller 4 x 350m start 5' 10km	Teknik eller 4 x 350m start 5'
12. Mar					
	B	Spinning kl 13 i Mejdal	Spinning kl 13 i Mejdal	Spinning kl 13 i Mejdal	
	E	Teknik 12km	Teknik 10km		
Søndag					
13. Mar					