

Træningsprogram uge 26 - 27/6 - 3/7

Uge 26	Type	U23 10.3 timer	U19 - 10.5 timer	Hjalte + U17 - 9 timer	U15 - 4.5 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag 27. Jun			1.pas: 2000m max	(stady state)	
	D	6 x (4'+3'+2'+2')/2' T20/22/24/26 20km	2.pas: 2000m max 3.pas: 2000m max	3 x (6'+6')/2' T20/24 15km	Starttræning + 2 x 500m 6-10km
Tirsdag 28. Jun	S	styrketræning kl 9:00	styrketræning kl 9:00	styrketræning kl 9:00	
	C	6 x (4'+4')/5' T20/26 15km	4 x (4'+4')/5' T20/26 15km	4 x 4'/4' T34 12-15km	
Onsdag 29. Jun	A	6 x 2'/2' T36 m. start 12km	5 x 2'/2' T36 m. start 12km	(4 x 2'/2' T36 m. start 12-15km)	Starter + 3 x 250m 6-10km
	A	1x1500m + 2 x 500m 12km MAX	1x1500m + 2 x 500m 12km MAX	1x1500m + 2 x 500m 15km MAX	
Torsdag 30. Jun	S	Deload styrketræning kl 9:00	Deload styrketræning kl 9:00	Deload styrketræning kl 9:00	
		Pakke bådtrailer 16-18	Pakke bådtrailer 16-18	Pakke bådtrailer 16-18	Pakke bådtrailer 16-18
Fredag 1. Jul	D				
	A	1 x 500m + 1 x 250m 8km	1 x 500m + 1 x 250m 8km	1 x 500m + 1 x 250m 8km	1 x 250m 2-4km
Lørdag 2. Jul	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
Søndag 3. Jul	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta
	A	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta	Sorø regatta