

Træningsprogram uge 29 - 18/7 - 24/7

Uge 29	Type	U23 15.2 timer	U19 M4- - 9.1 timer	U17 - 11.8 timer	U15 - 3 (5) timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen			
Mandag 18. Jul	C	4 x (2' + 2' + 1')/4' T30/32/34 15km	4 x (250m+250m+250m+250m) 10-12km T24->30	4 x (2' + 2' + 1')/4' T30/32/34 15km	
	S	7 x (4'+3'+2')/3' T20/22/24 20km	Styrketræning	5 x (4'+3'+2')/3' T20/22/24 15km	Roning 16:00
Tirsdag 19. Jul	A	Styrketræning	2000m max	Styrketræning	(Roning 9:00)
		2 x (8 x 1'/1') T32 12km	Fri	2 x (8 x 1'/1') T32 12km	
Onsdag 20. Jul	A	3 x 8'/4' T30 15km	12 starter af 15 tag 10km	12 starter af 15 tag 10km	
	A	3 x 1000m / 10' MAX. 12km	3 x 1000m / 10' MAX. 12km Båden lægges på bådtrailer	3 x 1000m / 10' MAX. 12km	Roning 16:00
Torsdag 21. Jul	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
		Fri	Fri	Fri	
Fredag 22. Jul	A	4 x 12'/4' T24 17km	8 starter af 25 tag 10km	3 x 12'/4' T24 15km	(Roning 9:00)
	D	7 x (4'+3'+2')/3' T20/22/24 20km	3->5 x (4'+3'+2')/3' T20/22/24 10-15km	5 x (4'+3'+2')/3' T20/22/24 15km	
Lørdag 23. Jul	S	Roning på tværs	Styrketræning	Roning på tværs	Roning 10:00
		Styrketræning	Fri	Styrketræning	
Søndag 24. Jul	S	1250m + 750m + 250m max	1250m + 750m + 250m max	1250m + 750m + 250m max	
		Fri	Rejsedag	Fri	