

Træningsprogram uge 30 - 27/6 - 3/7

Uge 30	Type	U23 15.8 timer	U19 M4- - 6.1 timer	U17 - 13 timer	U15 - 4.5 timer
		120min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen		60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen	
Mandag 27. Jun	D	(5 x 8'/4' T22 15km)	Rejsedag	(5 x 8'/4' T22 15km)	
	A	2 x 1000m / 10min 15km Teknik: 5km m. fokus på indsats	2 x 1000m T30 12km	Starter 5-10km	3 x 500m Roning 16:00
Tirsdag 28. Jun	S	Styrketræning	1x750m + 1x250m 8km	Styrketræning	
	A	4 x 750m / 6' 12km		3 x 750m / 6' 12km	
Onsdag 29. Jun	D	(3 x 12'/4' T24 12-15km)	1x500m + 1x400m + 1x300m 8km 1x200m + 1x100m	(3 x 12'/4' T24 12-15km)	3 x 500m
	B	5 x 5'/5' T32 15km	Fri	4 x 5'/5' T32 12-15km	Roning 16:00
Torsdag 30. Jun	S	Styrketræning	VM Indledende løb	Styrketræning	
		Fri	(Stady state 8km)	Fri	
Fredag 1. Jul	D	(2 x (10'+7'+3')/4' T20/22/26 15km)	(VM Opsamling)	(4 x 4'/4' T32 12km)	
	A	2 x (8 x 1'/1') T32 15km	Stady state + 5 starter af 15tag. 8km	2 x (8 x 1'/1') T32 15km	
Lørdag 2. Jul	A	2 x (5 x 2'/1') T32 15km	VM Semifinale	5 x 500m 15km	3 x 500m Roning 10:00
	S	Styrketræning		Styrketræning	
Søndag 3. Jul	A	6 x 500m 15km	VM Finale	5 x 500m 12km	
	D	2 x (10'+7'+3')/4' T20/22/26 15km		Fri	