

Træningsprogram uge 31 - 27/6 - 3/7

Uge 31	Type	U23	U19	U17 & Hjalte & Jakob	U15 og yngre
		60min cykel/ergo/løb fordelt hen over ugen			
Mandag 27. Jun	D	(5 x 8'4" T22 15km)	Rejsedag	3 x 8'4" T22 15km	
	A	2 x 1000m / 10min 15km Teknik: 5km m. fokus på indsats		Starter 5-10km	Starttræning + 2 x 250m
Tirsdag 28. Jun	S	Styrketræning	Styrketræning	Styrketræning	
	A	2 x (8 x 1'1") T32 15km		4 x 250m 10km	
Onsdag 29. Jun	D	1 x 1000m + 2 x 500m 15km		1 x 1000m + 2 x 500m 10km	2 x 500m + 2 x 250m
	B	1 x 1000m + 2 x 500m 10km	Roning	1 x 1000m + 2 x 500m 10km	Roning 16:00
Torsdag 30. Jun	S	Styrketræning Deload	VM Indledende løb	Styrketræning Deload	
		Fri	(Stady state 8km)	Fri	
Fredag 1. Jul		Gennemgang af alle løb kl 10:00	Gennemgang af alle løb kl 10:00	Gennemgang af alle løb kl 10:00	Gennemgang af alle løb kl 10:00
Lørdag 2. Jul	A	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber
	S	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Årgangsmesterskaber	Årgangsmesterskaber
Søndag 3. Jul	A	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta
	D	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta	Holstebro regatta