

Træningsprogram uge 10 - 5/3 - 11/3

Uge 10	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
5. Mar	B	8gp.dk 5. runde 15min MAX		
	D	2x20'/5' T20	20' T20	20min core-programmet
		20min core-programmet + 10 kolbøtter	20min core-programmet + 10 kolbøtter	U15 Styrkeprogram 1
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
6. Mar				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 18x12hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 18x12hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag	B	7 x 3'/90" T32 + 20' T20	7 x 3'/90" T32 + 20' T20	5 x 3'/90" T32 + 15' T20
7. Mar				
	S	20min core-programmet + 15 kolbøtter	20min core-programmet + 15 kolbøtter	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
8. Mar		Lægården: roning / coretræning	Lægården: coretræning	
	D	(60' cykling) <- TC,Magnus,Nichlas		
Fredag				
9. Mar	D	(60' cykling / 30' Ergo)		
	S	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå)	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D-B	3 x 4km/1km T18/20/22 20km	3x(8'+4'+3')/4' T18-20-22 15-20km	3x(6'+4'+2')/4' T18-20-22 12-15km
10. Mar				U15 Styrkeprogram 3
	D	90' Spinning	90' Spinning	
Søndag	D	15km st.st. m. 10 x 15tag T34 15km	10km st.st./teknik 10km	Fri
11. Mar				
	S	Vægttræning / Crossfit 90'	Fri	Fri

Træningsprogram uge 11 - 12/3 - 18/3

Uge 11	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
12. Mar	B	2 x 8' T30 på vandet 15km	2 x 8' T30 på vandet 15km	4 x 4' T30 på vandet 12km
	B	2 x 4'3' T30 på ergo		20min core-programmet
		20min core-programmet + 15 kolbøtter	20min core-programmet + 15 kolbøtter	U15 Styrkeprogram 1
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
13. Mar				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 19x12 hop	30' løb + 5 intervaller start 5' 19x12 hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag	B	6 x 3,5'/90" T32 + 20' T20 15-17km	5 x 3,5'/90" T32 + 20' T20 12-15km	5 x 3'/2' T32 + 15' T20 12km
14. Mar				
	A	20min core-programmet + 15 kolbøtter	20min core-programmet + 15 kolbøtter	U15 Styrkeprogram 2
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning
15. Mar				
	D	(60' cykling) <- TC,Magnus,Nichlas		
		60' Vægttræning <- Kaare		
Fredag				
16. Mar	D			
	S	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå) Alternativt 15km st.st + 10x12 hop	60' Cirkeltræning 45"/15" (hop SKAL indgå) Alternativt 15km st.st + 10x12 hop	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22 20km	3x(10'+6'+4')/6' T18/20/22 15-20km	2x(7'+3'+2')/6' T20/22/24 12km
17. Mar				Styrke Program 3
	C	Spinning 90'. Sidste i dette forår	Spinning 90'. Sidste i dette forår	
Søndag	D	4x(10'+5'+2')/5' T 20/22/24 20km	2x(10'+8'+2')/5' T 22/24/26 15km	Fri
18. Mar			el. 4 x (5'+4'+1')/3' T22/24/28 15km	
	S	Vægttræning / Crossfit 90'		
		Cykling <- Nichlas 90'		

Træningsprogram uge 12 - 19/3 - 25/3

Uge 12	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag				
19. Mar	B-D	5x6'/5' T30 på vandet 15km 2x4'/3' T32 ergo 20min core-programmet	3 X 6'/5' T32 + 1 X 20'/4' T20 15km 20min core-programmet	8 X 2,5' / 2' T32 12km Styrke Program 1 el. 2
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
20. Mar				
	B	30' løb + 5 intervaller start 5' 20x12 hop 20min core-programmet	30' løb + 5 intervaller start 5' 20x12 hop	(Løbe intervaltræning)
Onsdag	B	5 x 5'/4' T30 15-17km	4 x 5'/4' T30 15km	3 x 5'/4' T30 10 - 15km
21. Mar				
	S	20min core-programmet Bådpakning	20min core-programmet Bådpakning	20min core-programmet
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
22. Mar				
Fredag				
23. Mar				
Lørdag				
24. Mar				
Søndag				
25. Mar				