

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	D	Lægården: 3 x (7' + 3')/3' T22/24	Lægården: 3 x (7' + 3')/3' T22/24	
Fredag				
23. Mar	S	Transportdag plus bådtilrigning	60' Cirkeltræning 45"/15"	(60' Cirkeltræning 45"/15")
Lørdag	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 12-15km	3x3' T30 + 2x10' T22 10-12km
24. Mar	D-A	60' st.st. + 2x250m bane 20-25km	2x20' st.st. + 2x250m bane 15km	Styrkeprogram 3
Søndag	B	4 x 6' T32 15-20km	4 x 6' T28-32 (bådtype afhængig) 15km	3 x (4'+3'+2'+1')/4' T22/24/26/28 10-12km
25. Mar	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	Teknik 12-15km	20min coretræning

Træningsprogram uge 13 - 26/3 - 1/4

Uge 13	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag	D-A	60' st.st. + 2x250m bane 20-25km	Teknik 10-15km	
26. Mar		U19: 30' st.st. + 2x250m bane 15km		
	B	4 x 6' T32 15-20km	3x6'/5' T28 10-12km	3x6'/5' T24 10km
			Styrkeprogram 1 + 5x12 høje hop	Styrkeprogram 1 + 5x12 høje hop
Tirsdag	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	2 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 15-20km	
27. Mar				
		Fri	St.st 2x20' 10-15km	St.st 2x20' 10-12km
				Udstrækning
Onsdag	D-A	60' st.st. + 2x250m bane 20-25km	2 x (5'+3'+2')/3' T22/24/28 + teknik 15km	(2 x (5'+3'+2')/3' T22/24/28 + teknik 10km)
28. Mar				
	B	4 x 6' T32 15-20km	6 x 3'/3' T26 12km	5 x 3'/3' T26 10km
			Styrkeprogram 2 + 5x12 høje hop	Styrkeprogram 2 + 5x12 høje hop
Torsdag	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	Teknik 10-15km	Teknik 8-12km
29. Mar				
	D-A	60' st.st. + 2x250m bane 20-25km	30' st.st. + 2x250m bane 15km	20' st.st. + 2x250m bane 12-15km
		U19: 30' st.st. + 2x250m bane 15km		
Fredag	B	4 x 6' T32 15 - 20km	3 x (4'+3'+2'+1')/4' T24/26/28/30 10-12km	3 x (4'+3'+2'+1')/4' T24/26/28/30 10-12km
30. Mar				
	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	St.st. + 5 starter	St.st. + 5 starter
			Styrkeprogram 3 + 5x12 høje hop	Styrkeprogram 3 + 5x12 høje hop
Lørdag	B	4 x 6' T32 15 - 20km	5km på tid: Bøje-mållinie-bøje. 10-12km	5km på tid: Bøje-mållinie-bøje. 10km
31. Mar				
	D	3 x (10'+7'+3')/5' T20/22/24 20-22km	10x2'/2' Max ben T22 12-15km	7x2'/2' Max ben T22 10-12km
Søndag		4 x 6' T32 15 - 20km	1000m + 2 x 500m 10km	1000m + 2 x 500m 10km
1. Apr				
		Hjemrejse ved frokosttid	St.st. + Teknik 5-10km	St.st. + Teknik 5-10km
			5 x 12 høje hop	5 x 12 høje hop