

Træningsprogram uge 23 - 4/6 - 10/6

Uge 23	Type	U23 ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
4. Jun	D	3 x 15' T20 15km	3 x 12' T20 15km	4 x 500m 10km	4 x 500m 10km
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning + opv 5-10min løb	Morgentræning
5. Jun					
	D	St.st. 10 x 20tag T:bane 20km	St.st. 8 x 20tag T:bane 15km	Teknik	(Teknik)
Onsdag					
6. Jun		3 x 20' T20 20km	3 x 20' T20 20km	2 x 500m, stater 10km	2 x 500m, stater 10km
	S				
	D				
Torsdag	D	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'		
7. Jun					
	D			Bådpakning	Bådpakning
Fredag	D				
8. Jun					
	D	St.st. 20km	St.st. 15km		
Lørdag	B/D	St.st 10x20tag i bane 30km	4 x 5'/3' T30 20km	Haderslev Regatta	Haderslev Regatta
9. Jun					
	D	9 x 6'/banen ud T20 20-24km	7 x 8'/banen ud T20 20-25km	Haderslev Regatta	Haderslev Regatta
Søndag	B/D	4 x 5'/3' T30 20km	St.st 10x20tag i bane 30km	Haderslev Regatta	Haderslev Regatta
10. Jun					
	D	5 x 12' T22 16-20km	Fri	Haderslev Regatta	Haderslev Regatta

Træningsprogram uge 24 - 11/6 - 17/6

Uge 24	Type	Hold Ψ ~ 9-11pas/uge	U19 ~ 9-11pas/uge	Hold Δ ~ 6-8pas/uge	Hold Σ ~ 3-5pas/uge
Mandag					
11. Jun	D	3 x 15' T20 15km	3 x 12' T20 15km	Fri	Fri
Tirsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
12. Jun					
	B	St.st. 10 x 20tag T:bane 20km	St.st. 8 x 20tag T:bane 15km	Teknik	(Teknik)
Onsdag		4x5'/3' T28 15-20km	4x5'/3' T28 15-20km	4x5'/3' T28 15km	4x5'/3' T28 15km
13. Jun					
	A-B				
Torsdag	S	Morgentræning 60'	Morgentræning 60'	Morgentræning	Morgentræning
14. Jun					
	D	60' st.st (evt 90' cykel)			
Fredag					
15. Jun	D-C	Fri	St.st. 15km	(Teknik)	Fri
	S		(valbirks ynglings program)		
Lørdag		U23 Samling i Bagsværd	6x8'/4' T22/28/22/28/22/28 15-20km	4x8'/4' T22/28/22/28 12-15km	7x2'/1' T30 10-15km
16. Jun					
		U23 Samling i Bagsværd	Teknik 10-12km	Teknik 10-12km	
			Coretræning	Coretræning	
Søndag		U23 Samling i Bagsværd	7x3'/90" T34 15km	7x3'/90" T34 15km	(Teknik)
17. Jun					
		U23 Samling i Bagsværd	3 x 12' T 18/20/22		