

Træningsprogram uge 17 - 22-04-2024 - 28-04-2024

| Uge 15 | Type | U23 | U19 | U17 | U15/13 | Besked |
|----------|------|---|---|---|---|--|
| | | 5 Dage til Odense | 5 Dage til Odense | 5 Dage til Odense | | |
| Mandag | | | | | | |
| 22. Apri | | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35 min / 5 km let roning Udstrækning | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35 min / 5 km let roning Udstrækning | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 2km (1+1) T20-26 10km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2 x 1km (5+5) T20-26 8km | Helkrops udstrækning Baglår |
| Tirsdag | | Morgentræning Deload | Morgentræning Deload | Morgentræning Deload | | |
| 23. Apri | | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35min Teknik/Opvarmning 1x 1250m Race Pace, 37 100 Lang afroning | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 35min Teknik/Opvarmning 1x 1250m Race Pace, 37 100 Lang afroning | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 5 km Teknik/Opvarmning 1x 1250m Race pace 3 km afroning | | |
| Onsdag | | | | | | |
| 24. Apri | | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning T20 12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning T20 12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning T20 12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning 8-10 km 2 x start opbygning | |
| Torsdag | | | | | | Trailerpakning |
| 25. Apri | | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4-5 km opvarmning. 9min med 3x (1 on/2 off)/min 32/20, 32/20, 34/20 96, 98 +2,+1,+0 | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4-5 km opvarmning. 9min med 3x (1 on/2 off)/min 32/20, 32/20, 34/20 96, 98 +2,+1,+0 | | | |
| Fredag | | | | | | |
| 26. Apri | | Afgang til Odense | Afgang til Odense | Afgang til Odense | | |
| Lørdag | | Odense | Odense | | | |
| 27. Apri | | Odense | Odense | | | |
| Søndag | | Odense | Odense | | | |
| 28. Apri | | Odense | Odense | | | |