

Træningsprogram uge 19 - 06-05-2024 - 12-05-2024

Uge 19	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		5 Dage til Copenhagen	5 Dage til Copenhagen	5 Dage til Copenhagen		
Mandag						
6. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/4)km/2min) 20 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((4/4)km/2min) 20 74 +21	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2 x 1500m Race pace	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4 x 500m 8km	<a href="#">Helkrops udstrækning</a> <a href="#">Baglår</a>
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
7. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3+2+1) on/4 off)/min 24-28-32 88, 90, 98 +12, +7, +2 4	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x ((3+2+1) on/4 off)/min 24-28-32 88, 90, 98 +12, +7, +2 4	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x ((3+2+1) on/4 off)/min 24-28-32		
Onsdag						
8. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser (1000/1000 + 750/750 + 500)m Race 98, 100, 105 +2, +0, -3	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser (1000/1000 + 750/750 + 500)m Race 98, 100, 105 +2, +0, -3	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser (750/750 + 500/500 + 250)m Race	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser (750/750 + 500/500 + 250)m Race	
Torsdag						
09. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x 250m 20, 45	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x 250m 20, 45			<b>Bådpakning</b>
Fredag						
10. Maj		Afgang kl 14:00 4-6km starttræning	Afgang kl 14:00 4-6km starttræning	Afgang kl 14:00 4-6km starttræning	Afgang kl 14:00 4-6km starttræning	
Lørdag						
11. Maj		Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	
Søndag						
12. Maj		Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	Copenhagen Regatta	