

Træningsprogram uge 20 - 13-05-2024 - 19-05-2024

Uge 20	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
		19 Dage til Hamburger / Ratzeburg	19 Dage til Hamburger / Ratzeburg	19 Dage til Hamburger / Ratzeburg		
Mandag						
13. Maj		Tom trailer 40 min cykel / Erg/ / Løb	Tom trailer 40 min cykel / Erg/ / Løb	Tom trailer 40 min cykel / Erg/ / Løb	Tom trailer 40 min cykel / Erg/ / Løb	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
14. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (5min 1on / 1off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (5min 1on / 1off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (5min 1on / 1off) Hop	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (5min 1on / 1off) Hop	
Onsdag						
15. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4 / 2 + 1,5 + 0,5) T20-18-16 74%	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 2x (4 / 2 + 1,5 + 0,5) T20-18-16 74%	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1500m T28	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1000m T28	
Torsdag		Morgentræning	Morgentræning	Morgentræning		
16. Maj		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (6min 1on / 1off)	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 10km Let roning 3x (6min 1on / 1off)			Bådpakning
Freddag						
17. Maj		Svømning / Yoga 60 min				
Lørdag		5 x 12min T28	5 x 12min T28	5 x 6min T28	5 x 6min T28	
18. Maj		10km Let roning	10km Let roning			
Søndag		2 x 6km (2+2+2) T24-26-28	2 x 6km (2+2+2) T24-26-28			
19. Maj		Styrketræning	Styrketræning			