

Træningsprogram uge 21 - 20-05-2024 - 26-05-2024

| Uge 21 | Type | U23 | U19 | U17 | U15/13 | Besked |
|---------|---------|--|--|---|---|--|
| | | 5 Dage til Odense | 5 Dage til Odense | 5 Dage til Odense | | |
| Mandag | | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Erg: 1000m Vand:5-10 km let roning / Teknik (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Erg: 1000m Vand:5-10 km let roning / Teknik (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | | | |
| | 20. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 15 km Steady 5 x 15 tag T34 | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 15 km Steady (op og stå i opvarmning) 5 x 15 tag T34 | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Erg: 1000m Vand:5-10 km let roning / Teknik | 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 | | |
| | 21. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning T20 10-12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning T20 10-12 km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 10km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | | |
| Onsdag | | | | | | |
| | 22. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 25min Teknik/Opvarmning 1x 1250m Race Pace, 37 100 | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 25min Teknik/Opvarmning 1x 1250m Race Pace, 37 100 | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 10km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let roning 8-10 km 2 x start opbygning | |
| Torsdag | | Morgentræning Deload | Morgentræning Deload | Morgentræning Deload | | |
| | 23. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 10km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 10km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre) | | | |
| Fredag | | | | | | |
| | 24. Maj | Yoga / Svømning + Mobilitet 60 min | | | | |
| Lørdag | | | | | | |
| | 25. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1000m + 2x 750m + 500m Let roning 8-12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 1000m + 2x 750m + 500m Let roning 8-12 km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 4x 9' (5+4) T20-18 | | |
| Søndag | | | | | | |
| | 26. Maj | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady teknik 10-12km | Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady teknik 10-12km | | | |