

Træningsprogram uge 22 - 27-05-2024 - 02-06-2024

Uge 21	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser			
27. 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 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		
28. 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 4 x 250 max	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						
29. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 25min Teknik/Opvarmning 5 x 40' / 60' max 10 km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 25min Teknik/Opvarmning 5 x 40' / 60' max 10 km	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						
30. Maj		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 8km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre)	Afrejse EM Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 8km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre)			
Freitag						
31. Maj		Afrejse	Afrejse			
Lørdag		Ratzeburg	EM / Hamborg			
01. jun						
Søndag		Ratzeburg	EM / Hamborg			
02. jun			--			