

Træningsprogram uge 23 - 03-06-2024 - 09-06-2024

Uge 23	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			
03. jun		FRI (Ratzeburg roere)	FRI (Polen og Hamburg roere)	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Vand:5-8 km + Hop 4x 4(1on 1off)	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Vand:5-8 km + Hop 4x 4(1on 1off)	<a href="#">Helkrops udstrækning</a> <a href="#">Baglår</a>
Tirsdag		<b>Morgentræning</b>	<b>Morgentræning</b>	<b>Morgentræning</b>		
04. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 40 min aktivitet + 3 x 30' / 4' max sprint Roning / cykling / løb...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 40 min aktivitet + 3 x 30' / 4' max sprint Roning / cykling / løb...	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Steady / Teknik 3 x 30' / 40' max sprint 12km (H.O.T.C + Stå i båden + Kun Ben Lodret åre)		
Onsdag						
05. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 17km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1000m T26-28 13km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 750m T26-28 10km	
Torsdag		<b>Morgentræning</b>	<b>Morgentræning</b>	<b>Morgentræning</b>		
06. jun		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 17km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 5 (2,5 / 2,5) Teknik / Kvalitet. T22 78% 15km			
Freitag		60 min aktivitet. svømning / Yoga				
07. jun						
Lørdag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 2k T32 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 2k T32 15km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 1500m T30	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser 3 x 750 T30	
08. jun		Let roning 8km + Løb rundt om søen	Let roning 8km + Løb rundt om søen			
Søndag		Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let Teknik 12km. + Svømning 1,5km	Før: Mobilitet 2-3 øvelser. Efter: Udstrækning 3-4 øvelser Let Teknik 12km. + Svømning 1,5km			
09. jun		<b>Styrketræning</b>	<b>Styrketræning</b>			