

Træningsprogram uge 34 - 19-08-2024 - 25-08-2024

Uge 34	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag						
19. Aug			Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning 1x 1250m	Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning 1x 1250m	Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning 1x 750m	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag			Let roning 8km	Let roning 8km		
20. Aug			Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning 2x 250m 1. racepace 2. Max	Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning 2x 250m 1. racepace 2. Max		
Onsdag						
21. Aug			Mobilitet 35min Teknik/Opvarmning Ergotest: 2000m Lang afroning	Mobilitet Steady / Teknik	Mobilitet Steady / Teknik	
Torsdag						
22. Aug			Mobilitet Let roning 12km			
			Bådpakning.			
Fredag						
23. Aug			Transport			
Lørdag	Test regatta		Test regatta			
24. Aug	Test regatta		Test regatta			
Søndag	Test regatta		Test regatta			
25. Aug	Test regatta		Test regatta			