

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

Uge 34	Type	U23	U19	U17	U15/13	Besked
Mandag						
19. Aug			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 3x(1000/6min) 16km	Cykel evt. Til/Fra træning 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 3x(750/5min) 12km	Mobilitet 4-5km Teknik/Opvarmning 3x(500/5min) 10km	Helkrops udstrækning Baglår
Tirsdag			Morgentræning	Morgentræning		
20. Aug			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state	Mobilitet Steady / Teknik		
Onsdag						
21. Aug			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 4x (750m/6min) 16km Mobilitet / Udstrækning	Mobilitet 4-5km Teknik/Opvarmning 4x (750m/5min) 10km	Mobilitet 3-4km Teknik/Opvarmning 4x (500m/5min) 10km	
Torsdag			Morgentræning			
22. Aug			Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 90min Steady state			
Fredag			Fri			
23. Aug			Fri			
Lørdag	Test regatta		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 2x (4/4,5/5,6/6,...10/10;...6/6,5/5,4/4)Tag			
24. Aug	Test regatta		Hop 4x ((4x (1min on/1min off))/5min) Udstrækning 3-4 øvelser			
Søndag	Test regatta		Cykel evt. Til/Fra træning 30 + 30min Mobilitet 2-3 øvelser 4-5km Teknik/Opvarmning 4x ((2+1+1)/4)min T28-30-32			
25. Aug	Test regatta		Test regatta			