

APRIL

PROGRAM TIL OG MED JUNI

Træningsprogram uge 14 - 4/4-10/4

Dag	Starttid	Opvarmning/ balance	Distance	Træningsområde	Forløb	Distance	Afroning/ teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Kanalen-Slusen retur	Teknik	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		Formål: At få den basale teknik på plads.
Onsdag	17.30	LK - Kanalen	2,0	Kanalen-Slusen retur	Teknik	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	08.00	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Teknik	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0		

Træningsprogram uge 15. 11/4-17/4

Dag	Starttid	Opvarmning/bal ance	Distance	Træningsområde	Forløb	Distance	Afroning/ teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Teknik	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		Formål: At få den basale teknik på plads.
Onsdag	17.30	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Teknik	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	08.00	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Teknik	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0		

Træningsprogram uge 16. 18/4-24/4. Påske

Dag	Starttid	Opvarmning/tekn ik	Distance	Træningsområde	Forløb	Distance	Afroning/ teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Interval: 4 x (2 min Low Imp / 1min High Imp)	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		Formål: + rolig optart på balance og fysik
Onsdag	17.30	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Interval: 4 x (2 min Low Imp / 1min High Imp)	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	08.00	LK - Kanalen	2,0	Lyngby Sø	Sprint 2x Lyngby Sø Rundt	8,0	Kanalen - LK	2,0	12,0		

Træningsprogram uge 17. 25/4 - 1/5

Dag	Starttid	Opvarmning/tekn ik	Distance	Træningsområde	Forløb	Distance	Afroning/ teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Interval: 8 x (2 min Low Imp / 1min High Imp)	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		Formål: At få øget styrke, udholdenhed og teknisk
Onsdag	17.30	LK - Kanalen	2,0	Kanalen	Interval: 8 x (2 min Low Imp / 1min High Imp)	3,0	Kanalen - LK	2,0	7,0		
Torsdag											
Søndag	08.00	TRYGGEVÆLDE A - LØB			11 eller 14 km			11,0	11,0		

MAJ

Træningsprogram uge 18. 2/5-8/5

Dag	Starttid	Opvarmning/teknik		Træningsområde	Forløb		Afroning/teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Udholdenhed 1	5,0	Kanalen - LK	2,0	9,0		Se træningsbeskrivelse
Onsdag	17.30	LK - Gladsaxe (Høj)	3,5	Lyngby Sø	Onsdagsløbet	3,0	Gladsaxe-Kanalen intentivt. Afroning Kanalen-LK	4,0	10,5		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	08.00	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Styrketræning 1	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0	Thomas G + Madsen	Se træningsbeskrivelse

Træningsprogram uge 19. 9/5-15/5

Dag	Starttid	Opvarmning/teknik		Træningsområde	Forløb		Afroning/teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Udholdenhed 2	8,0	Kanalen -LK	2,0	12,0		Se træningsbeskrivelse
Onsdag	17.30	LK - Gladsaxe	0,7	Lyngby Sø	Onsdagsløbet	3,0	Gladsaxe-Kanalen intentivt. Afroning Kanalen-LK	4,0	7,7		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Søndag	07:00	SUSA LØB			12 km.			12,0	12,0	Thomas G + Madsen	Se træningsbeskrivelse

Træningsprogram uge 20. 16/5-22/5.

Dag	Starttid	Opvarmning/teknik		Træningsområde	Forløb		Afroning/teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Styrketræning 1	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0		Se træningsbeskrivelse
Onsdag	17.30	LK - Gladsaxe	0,7	Lyngby Sø	Onsdagsløbet	3,0	Gladsaxe-Kanalen intentivt. Afroning Kanalen-LK	4,0	7,7		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	07:00	LK - Slusen	3,5	Bagsværd Sø	Styrketræning 1	6,0	Kanalen - LK	2,0	11,5	Thomas G + Madsen	Se træningsbeskrivelse

Træningsprogram uge 21 23/5-29/5

Dag	Starttid	Opvarmning/teknik		Træningsområde	Forløb		Afroning/teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Udholdenhed 1	5,0	Kanalen - LK	2,0	9,0		Se træningsbeskrivelse
Onsdag	17.30	LK - Gladsaxe	0,7	Lyngby Sø	Onsdagsløbet	3,0	Gladsaxe-Kanalen intentivt. Afroning Kanalen-LK	4,0	7,7		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	07:00	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Styrketræning 1	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0	Thomas G + Madsen	Se træningsbeskrivelse

JUNI

Træningsprogram uge 22. 30/5-5/6

Dag	Starttid	Opvarmning/teknik		Træningsområde	Forløb		Afroning/teknik	Distance	Distance i alt	TRÆNER	Bemærkninger
Mandag	18.15	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Udholdenhed 1	3,5	Kanalen - LK	2,0	7,5		Se træningsbeskrivelse
Onsdag	17.30	LK - Gladsaxe	0,7	Lyngby Sø	Onsdagsløbet	3,0	Gladsaxe-Kanalen intentivt. Afroning Kanalen-LK	4,0	7,7		
Torsdag	18.15				FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING - FRIVILLIG TRÆNING						
Lørdag	07:00	LK - Kanalen	2,0	Bagsværd Sø	Styrketræning 1	6,0	Kanalen - LK	2,0	10,0	Thomas G + Madsen	Se træningsbeskrivelse