

Dag	Program	Note	Skaler
1. mandag	4x10 min p. 3	tempo 22. Fokus på at ikke give den max gas. Skal kunne sidde med overskud. Så 80%. Teknik: Fokus på ikke at vente fremme. Tilpas hastigheden til taget	5x10 i januar og 4x12 i marts.
1. onsdag	4x6 min p. 3	24-26-28 i 3-2-1. Den klassiske. Max gas. Teknik: Øvelse i at holde det let i 28 og prøve at give max.	Bliver til 5x6 i januar og 6x6 i marts
1. lørdag	4x7 min p. 3	4-2-1 p 3. 22-24-28, 24-26-30, 22-24-28, 24-26-30, Teknik: Første del er 70%, næste 80-85%, sidste min 95%	5x7 i januar og 6x7 i marts
2. mandag	3x11 min p. 3	3-2-1-2-3 22-24-26-24-22 : Teknik: Brug træk kurve. Få en god "bellcurve".	4x11 i januar
2. onsdag	5x5 min p 2	4-1 i 22 og 26. Fokus på ben. Teknik: mærk at trykket ligger i moter 1 (ben) men ikke stemple	6x5 i januar og 7x5 i marts
2. lørdag	2x15 p 5	5-4-3-2-1. 24-26-28-30-32. Pause 2 min efter 24, 26. 1 min efter 28. Kør programmet to gange med 5 min pause.	
3. mandag	3x13 min p. 3	4-2-2-2-2 22-24-26-28-26 teknik. Prøv at øge trykket med 2 sek/500m for hver ændring og hold det i den sidste 26.	4x13 i januar
3. onsdag	6x4 min p. 3	24-28. 2 min i hver. All out i 2 min. Bare max gas.	26-30 i januar og 7x4 i marts
3. lørdag	4x7 min p. 3	4-2-1 i 22-24-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.	5x7 i januar og 6x7 i marts
4. mandag	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30	4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts
4. onsdag	4x7 min p. 3	2-2-2-1 i 22-24-26-28. Fokus på at kunne øge kadance langsomt.	5x7 i januar og 6x7 i marts
4. lørdag	3x10 min p. 3	4-3-2-1 24-26-28-30	4x10 i januar, 5-4-3-2-1 i marts
5. mandag	4x8 min p. 3	2-2-2-2 22-24-26-28	5x8 i januar
5. onsdag	4x6 min p. 3	24-26. 2 min i 24 og 4 min i 26. Fokus på at øge kadance ud over "det føles dejligt"	5x6 i januar og 6x6 i marts.
5. lørdag	Fri leg.	Fri leg.	Fri leg

Hvordan får man en god kurve: <https://www.concept2.com/news/improving-your-rows-force-curve>

Note: Onsdag træning og program er lavet efter at kunne deles op i 3 hold.
Bliver det nødvendigt at dele op i 2 hold så ville det være bedre at sende det ene hold ind og løfte jern i 30 min og så skifte
Eller lave noget aktivt i vente tiden. F.eks core øvelser.

