

Ark1

Dato	Dag	Program
17.06.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
18.06.2010	fredag	Fri
19.06.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
20.06.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
21.06.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
22.06.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.
23.06.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
24.06.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
25.06.2010	fredag	Fri
26.06.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
27.06.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
28.06.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
29.06.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.
30.06.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
01.07.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
02.07.2010	fredag	Fri
03.07.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
04.07.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
05.07.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
06.07.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.
07.07.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
08.07.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
09.07.2010	fredag	Fri
10.07.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
11.07.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
12.07.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
13.07.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.
14.07.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
15.07.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
16.07.2010	fredag	Fri
17.07.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
18.07.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
19.07.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
20.07.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.

Ark1

21.07.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
22.07.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
23.07.2010	fredag	Fri
24.07.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
25.07.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
26.07.2010	mandag	Oppvarming: 30 min løping. Vekter: 3 x 20 rep. liggende rotak, knebøy, benkpress, nedtrekk, frivending. 3 x 30 rep mageøvelser. 3 x 15 rep ryggoppsving
27.07.2010	tirsdag	Langkjøring 16 – 18 km.
28.07.2010	onsdag	Oppvarming 4 km. 4 x 8 minutt eller 4 x 2000m. Takt 26. Ta denne på romaskin dersom mye vind
29.07.2010	torsdag	16 km langkjøring inkludert 2 x fartslek: 5 rolige + 5 harde, 10 rolige + 10 harde 30 + 30 5 + 5. Rolig: takt 20. Hard: takt 28 – 30.
30.07.2010	fredag	Fri
31.07.2010	lørdag	Langkjøring 20 km roing. Evt 2 t. løping eller 3t. sykling
01.08.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 3 x 20 minutt. Takt 24.
02.08.2010	mandag	Jerome – eget program
03.08.2010	tirsdag	Jerome – eget program
04.08.2010	onsdag	Jerome – eget program
05.08.2010	torsdag	Jerome – eget program
06.08.2010	fredag	Jerome – eget program
07.08.2010	lørdag	Oppvarming 4 km. 4 x 4 minutt. Takt 30 – 32.
08.08.2010	søndag	Oppvarming 4 km. 1 x 1500m, 1 x 1000m, 2 x 500m
09.08.2010	mandag	12 km langdistanse
10.08.2010	tirsdag	Oppvarming 6 km. Starttrening. 2 x 500m
11.08.2010	onsdag	14 km langdistanse inkludert 3 x 20 tak opptrekk
12.08.2010	torsdag	Båtlessing
13.08.2010	fredag	Reise
14.08.2010	lørdag	Regatta
15.08.2010	søndag	Regatta