

# Speciel Vægttræning

Kraftcenter LF  
Maribo Kajakklub

2006

Rene Poulsen fra 3.1 - 5.1

10/1-12/1 + 17.1 -19.1 + 24.1 -26.1

Øvelser	Antal	Gentagelser
BP 40% af max		450
T.T.M. 40% af max		250
S.P 50% af max		150
T.T.N 40% af max		200
Tri. 50% af max		200
Bi.C. 50% af max		150
Mave forskellige øvelser		1000

Træningstid 2½ time

Træningsdage tirsdage og torsdage  
+ normal VT dage Mandag - Onsdag - Fredag

Spørgsmål  
21706431  
Finn

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite

Dette træningsprogram dækker perioden januar - Februar

Samlinger i denne periode 7 - 8.1 5 - 4.2 - 5.2 26 -27.2 Maribo

VT = Vægtræning uge 2-3-4 x pr. uge Rene P uge 1-2-3-4 / 10 min udstrækning efter VT.

Før hver VT er der 4 km løb, eller KEM 12 m.

HUSK! At føre træningsdagbog

### Januar

- 2 VT pyramide
- 3 KEM 12m LS 200m-500m-1000m max + mave-Ryg+10m LS
- 4 VT Pyramide
- 5 KEM 10-8-6-4-2m + Gymnastiksal
- 6 VT Pyramide
- 7 Samling Maribo
- 8 Samling Maribo
- 9 VT Pyramide Tungt
- 10 VT Mange gentagelser 2½ time
- 11 VT Pyramide
- 12 VT Mange gentagelser 2½ time/ Gym. Ingen armb.m.m.
- 13 VT Pyramide / Idrætsfest Rene Poulsen.
- 14 KEM/Ro
- 15 Svømme
- 16 VT pyramide
- 17 VT Mange gentagelser.
- 18 VT pyramide
- 19 VT Mange gentagelser 18.00 Idrætspris overrækkelse Hal 2
- 20 VT Pyramide
- 21 Kl. 13.00 Løb /KEM Ro
- 22 Kl. 9.00 Svømmehal 60 baner
- 23 VT pyramide
- 24 VT Mange gentagelser
- 25 VT pyramide
- 26 VT mange gentagelser. Gym. intet tungt
- 27 VT pyramide + 19.00 bowling + spisning klubben
- 28 KEM i klubben fra kl. 9.00 se speciel program
- 29 Kl. 9.00 Svømmehal 60 baner 13.00 12 km langstræk/KEM
- 30 VT Pyramide
- 31 12m LS 8 x 4 m slsm + Ryg+Mav

## Februar

1. VT pyramide
- 2 4 x 10m slsm + Gym
- 3 Fri Lave klar til Voksenaktivitet.
- 4 Samling VT test + ro
- 5 Samling
- 6 VT
- 7 Ro/KEM
- 8 VT + pakning kajaker TL Zamora + evt bagage.
- 9 KEM 4 x 10m
- 10 TL Zamora fly 10.10 Kbh. - Madrid 13.10
- 11-26 KC elite Specielt program
- 13-24 BF/LP i klubben efter aftale.
- 25-26 Samling nye BF/LP/KA.
- 27 VT Grund 5 x 10
- 28 Ro/KEM

Herefter nyt program



TP 1 06 fl 21706431

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite Zamora Spanien

Deltagere: Rene Larsen - Rene Poulsen-Casper Christiansen - Nicolai Schrøder - Maibrit Larsen - Rasmus R. Nielsen - Maria Pedersen - Kim Holten Poulsen - Sofie Jørgensen - Ida Christoffersen - Philip Bonde - Kasper Høgh - Finn Larsen. **Dette træningsprogram dækker perioden 10.2 - 26.2 Zamora.**

Opvarmning Land 5-8 min Vand 20-40-60-40-20 DP P. 20 DB eller 10m teknik.

HUSK! At føre træningsdagbog

### Februar

- 10 Kl. 7.00 Afgang Cph. 10.10 med SAS til Madrid ankomst 13.10-Bus Zamora ankomst 17.30
- 11 FM 1½ times let + 3 km løb + 1 T VT  
EM 10 x 5 min LS hængning p. 1 min
- 12 FM 10 km løb Villal de Campo alle rør - Sofie skulder.  
EM Løb med KH 4 km / 1 3x 1+2+3+3+2+1m LS p. 1/3m
- 13 FM 4-5 x 4+3+2+1 p. 1/3m + 3 km løb + 1 + VT  
EM 5-6 x 10m LS p ½ m
- 14 FM 8 x 3 m LS p1/3m 6 x 2m 75% p.1m + 5 km løb.  
EM 1x 10+8+6+4+2+1+10m LS 1=80% P. 1m
- 15 FM 2 x 30 m LS p. 3m + 3 km løb + 1 T VT  
EM Løb KH på banerne / 20 x 45/15 s LS/60 p. 3m. 20 x 15/45s 75/60&
- 16 FM 2 x 6+4+2+1+2+4+6m LS 2=75% 1=80% P. 1/3 + 5m løb  
EM 5 x 20/10s 80/85% afg. 2 m + 8 x 2+1+1m LS/75%/P
- 17 FM 3-4 x 1+2+3+3+2+1m LS p. 1/3m løb 3 km + 1 T VT  
EM 5 x 20/10 s 80/90% afg. 2 m. - 10 x 45/45/45s 80/LS/75% p. 1.45
- 18 FM test 3 x 1800m + 5 km løb 18.00 Basketball  
EM Fri
- 19 FM 3-4 x 5-3-1m-30s. P.1m/ 2m. LS 1=80% 30s =85%  
EM Fri
- 20 FM 5 x 25s flyvende start afg, 2 m +8-10 x 3/1/1m LS/75/P + løb 3 k +1T VT  
EM Løb KH Banen - RP-NS-CC 2 x 15 x 70/20s 75/60% p. 3m
- 21 FM 15 - 17 x 3/1m LS/P + 5 km løb  
EM 2 x 30m p. 3m / 1 x 30m p. 3 m 20m
- 22 FM 3 x 6+2+1+1+6m LS 1=75 1=80% p. 1m + 3 km løb + 1 T VT  
EM 15 -20 x 1m ps 75 - 80% p. 2.
- 23 FM 10-12 x 5m LS P. 1m + 3 km løb + let VT  
EM 5 x 20/10s 80/90% p. afg 2 min 12 x 45/45/45s 85/75/80% p.1.45
- 24 Løb 5 km afg. Ca10.00 Madrid fly 14.10 ankomst Kbh. 17.40. Ma.ca.20.00.
- 25 Løb 30 min / 2 x 15 m. KEM
- 26 Svømme 60 baner + 1½ time på vandet/ 15-10-5m KEM

Herefter nyt program KCLF 6-7 06 fl

13-24 BF/LP i klubben efter aftale.  
25-26 Samling nye BF/LP/KA.  
27 VT pyramide  
28 Ro/KEM

Herefter nyt program



TP 1 06 fl 21706431

Træning Zamora

11.2 - 23.2

CC	25 ro pas x 14 km	350km	8 x VT 50km løb
RP	24	336km	samme
MP	25 ro pas x 12 km	300 km	6 VT 50 km løb
FL	23 ro pas x 12 km	276 km	8 VT
PB	22 ro pas x 12 km	264 km	6 VT 60 km løb
KJ			6 VT 30 km løb + kondic.
KP			4 VT 70 km løb
IC	20 ro pas x 12 km	240 km	60 km løb
RRN			4 VT 60 km løb
SJ			60 km løb
KH			80 km + RL 150 km
Klubben	3150 km		

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite Zamora Spanien

Test 3 x 1700m  
Douro Floden Zamora  
Lørdag den 18. februar

Test efter 13 trænings pas på vandet 5 x VT + 6 x løb.  
Km ca. 180-190 km VT 130 sæt, samt 3 x 3 km og 3 x 5 km løb.

	1	2	3	Gennemsnit	
No. 1 Rene Poulsen	7,15	7,03	7,17	7,09	U18
No. 2 Casper Christiansen	7,33	7,38	7,33	7,35	U18
No. 3 Kasper Jørgensen	8,20	8,13	8,08	8,12	S
No. 4 Rasmus R. Nielsen	8,14	8,30	8,25	8,23	U16
No. 5 Maria Pedersen	8,14	8,20	8,20	8,17	U16
No. 6 Christina Christensen	8,33	9,15	8,47	8,47	U16
No. 7 Philip Bonde	8,16	8,30	8,27	8,25	U14
No. 8 Kim Poulsen	9,10	9,20	9,07	9,11	U16
No. 9 Ida Christoffersen	8,52	8,55	8,46	8,49	U14
No. 10 Sofie Jørgensen	9,04	9,14	9,46	9,25	U14

Test 1 06 Tid tager Finn Larsen / Kasper Høgh Frisk Vind / Sol 10 grader



# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite

Dette træningsprogram dækker perioden uge 9- 14

Samlinger i denne periode 4-5.3 - 11-12.3- 25-26.3 1-2.4 Maribo

Før hver VT er der 4 km løb, eller KEM 15 m.

Hver torsdag gymnastiksal kl. 18.30

HUSK! At føre træningsdagbog

### Februar

- 27 VT Pyramide  
28 Ro  $1\frac{1}{2}$  Time LS Bro - Bro / 1 x 15/10/5/1/1m KEM LS 1=80% P. 3 m

### Marts

- 1 VT Pyramide  
2 3 x 1+2+3+3+2+1m LS P 1/3 m.  
3 60m bro-bro + VT  
4-5 Samling Start 9.15 4 x ro på vandet + løb.  
6 VT Pyramide  
7 3 - 4 x 1+2+3+3+2+1m LS P 1/3m  
8 VT Mange gentagelser i BP og TTM 300 x 40% + Pyramide  
9 10 - 12 x 5m LS p. 1m  
10 60m bro - bro + VT pyramide  
11-12 Samling start 9.15 4 x roning på vandet.  
13 VT pyramide  
14 2 x 6+4+2+1+2+4+6m P1/3m LS 2=75% 1=80%  
15 VT Mange gentagelser i Tri og Bi + mave + Pyramide  
16 5 - 6 x 10m p. 1m LS  
17 60m bro -bro - VT Pyramide  
18 13.00 Løb spurter + LS Kl-pumpen - kl  
19 Fri  
20 VT pyramide  
21 4-5 x 4+3+2+1m P1/3 LS  
22 VT mange gentagelser i BP og TTM 300 40% + Pyramide  
23 1x10-8-6-4-2-4-6-8-10m LS P. 1m  
24 60m bro - bro LS + VT pyramide  
25-26 Samling start kl. 9.15 ro 4 gange meget langt på vandet.  
27 VT pyramide  
28 5-6 x 10m LS p. 1 m  
29 VT pyramide/3 x 1+2+3+3+2+1m LS p1/3m  
30 10 x 45/45/45s 85/75/80% p. 1.45  
31 60m bro - bro + VT pyramide  
1-2 Sidste samling før træningslejr kl. 9.15 4 x km roning

- 3 VT pyramide
- 4 8 x 3 m LS p. 1m 6 x 2 m 75%
- 5 1½ t LS eller 15 km.
- 6 8 x 6/1/1m LS/75%/p.
- 7 Bådpakning Tyn Tjekkiet kl. 15.30 afgang 17.30
- 8 Ankomst ca. 07.00 Tyn Morgenmad, 1 x træning EM eller 2 for de seje.  
Træningstider Tyn morgenløb 7.00 - TP1 9.00 -opv. 9.15 - på vandet 9.30  
TP 2 15.30- opv. 15.45 - ro kl. 16.00  
Spisetider 7.30 - 12.00 og 18.30

Herefter nyt program



TP 3/06fl 21706431



# Træningsprogram 2006

Tyn Tjekkiet  
KC LF

HUSK!!

Til hver træningspas drikkedunk - ur urholder - sidde underlag - passende rotøj.

Opvarmning på land 5-8 min

Opvarmning på vandet = FM 10m teknik EM 20-40-60-40 20 DB p. 2o DB

Udstrækning efter træning 10 min.

Træningstider Morgenløb 7.00

FM 9.00 opvarmning 9.15 på vandet 9.30

EM 15.30 opvarmning 15.45 på vandet 16.00

\* Løb med KH-OP-KI-SJ-IC-KP-+ et par stykker.

8.4	FM	1½ times roning tur på floden/Sove	
	EM	10 m teknik 3 x 10m LS 10m teknik p. 3 min.	
9.4	FM	3-4 x 1+2+3+3+2+1 m. p1/1m.	LS-2-1 75/80%
	EM	4-5 x 4m - 3m - 2m - 1m p.1/3m	LS -1m 80%
10.4	FM	15-18 x 3/1/1m	LS/80%/P
	EM	17-20 x 2/1/1m	LS/80/p
11.4	FM	5 x 20/10s 80/90%+10-12 x45/45/45S P1.45	85/75/80%
	EM	20 -15 -10 - 5 - 1m P. 2m	LS- 1m/90%
12.4 *	FM	20-22 x 1 min p. 2 min	75% - 85%
* - små	EM	30m - 20m - *10m - 5m - 1m p. 2m	LS - 1m 90%
13.4	FM	3 x 2000m afg. 20m	Gennemsnit
	EM	8 x 1 m 90% + 60 m let.	
14.4	FM	20 x 45/15s 20x 15/45s 20x45/15s p. 3m	80/60% 90/60%
	EM	3 -4 x 10 x 70/20 sek. P.3 m.	80/60%
15.4	FM	6 - 8 - 10 x 500m	afg.7m
	EM	FRI	16.4 FM FRI
* små	EM	5 starter 25 sek. + 8-10 x 4m P. 1m / *60mletLS	
17.4	FM	U-J-S 5 starter + 20 x1 min p. 2m	80/90%
	EM	2 x 14 -17 x 70/20s 80/60% 10m teknik	
18.4	FM	5 x 20/10s 80/90% + 5- 6 x 9/1min p.1	LS/80%
	EM	4 -5x 5m 4 x 4m 4 x 3m 4 x 2m 4 x 1m p.1/3m	LS/ 1m 85%
19.4	FM	5 x 500m max afg. 12 m.	Gennemsnit
*	EM	2 x 6-8 x 45/45/45s p. 1.45/3m	90/80/85%
20.4	FM	8 KM TEST	
	EM	5 x 1 min fast start + 60m hængning	slsm
21.4	FM	4 x 1+2+3+3+2+1 m p. 1/3m	LS/1=85%
	EM	20-25 x 1m p.2 m	80/90%
22.4	Hjemrejse		
23.4	J+U	10M Teknik + 20 x 20/40 sek max/hvil - 10m Teknik	

TP2 Tyn 22.2 Zamora fl

# Træningsprogram 2006

Tyn Tjekkiet 19.4 Sol stille 15 grader

KC LF

5 x 500m gennemsnit

Navn	1/500m	2/500m	3/500m	4/500m	5/500m
Rene Poulsen	1.40	1.40	1.39	1.39	1.38
Caper Christiansen	1.45	1.48	1.45	1.47	1.46
Tony Torp	1.47	1.50	1.48	1.48	1.51
Anders E. Olsen	1.56	1.59	1.57	2.02	1.57
Andreas Christensen	1.52	1.53	1.51	1.54	1.51
Philip Bonde	1.55	1.55	1.55	1.55	1.56
Bjørn Jeppe	1.47	1.50	1.48	1.50	1.47
Rasmus R. Nielsen	2.03	2.01	2.01	2.02	2.00
Orion Pilo	2.03	2.03	2.02	2.04	2.00
Søren Hellerup	-	2.12	1.58	opgav	-
Maria Pedersen	-	2.00	1.57	1.59	1.55
Christina Christensen	-	2.01	1.56	2.00	1.59
Kim Poulsen	-	2.10	2.10	2.06	2.00
Ida Christoffersen	-	2.05	2.02	2.02	2.00
Sofie Jørgensen	ondt i skulder				
Espen Keldsen	syg				

Tidtagere m.m.

Ole Torp - Finn Larsen

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite

Dette træningsprogram dækker perioden uge 17- 23

Samlinger i denne periode 12-14.5 og 25 - 28.5 i Maribo.

Stævner i denne periode 29-30.4 Testregatta Bagsværd Sø, 6.5 ÅNM Maribo 7.5

Paradis løb Silkeborg 20-21.5 Maribo Regatta 27-28.5 Ørkeljunga Sverige, 10-11.6

Bagsværd Regatta.

Opvarmning 5 min på land -FM 10 m teknik EM 20-40-60-40-20DB P. 20 DB

HUSK! At føre træningsdagbog.

### April

23 FM	U16-U18 10m teknik - 20 x 20/40sek max/hvil -10m teknik - 5 x 45+45+45s afg. 4 m.	85%-75%-80%
EM	5 x 20s-140s-60s fs afg 10m + 10m teknik	90%-80%-85%
24	3-4 x 12 x 70/20 p.3m Test roere + VT + 5 x50m max KEM øvrige løb 4 k	80/60%
25	10m teknik+ 12 x 200m p.2m 10m teknik	ps 80-90%
26	20x 20/40s max /Hvil 5x 45/45/45s afg. 4m + 1 t VT / 17 x 2/1/1m	90%/80%/85% LS/80/P
27	5 starter 25 s + 2 x 1000m + 2 x 500m p. distancen	1/90% 1/max
28	12k let 5 x 1 min 90% pakke kajak / 4 - 5 x 4 + 3 + 2 + 1 m p 1m	LS/1=80%
29-30	Test Bagsværd	
29-30	LS 70m	

### Maj

1 FM	4 x 1+2+3+3+2+1m p. 1/3m	LS/2=801=85
EM	3-4 x 10 x 70/20 sek p. 3 m + 1½ t VT	80/60%
2	12 - 15 x 4/1	LS/p
3	17.00 5 x 45/45/45s 85/75/85% afg. 4m + Handicap+1tVT	
4	1 x 20 -15 -10 -5 - 1 -5 m p. 1m	LS/1=85/5=slsm
5	Maraton ruten igennem med ryk + tjek pumpe m.m.	
6	Åbne Nordiske 9km - 17km - 25 km	
7	U16 samling Lyngby + Paradisløb 25 km / let tur 12 km	
8	3 x 1+2+3+3+2+1m p 1/3 m + 1½ T VT	
9	20 x 45/15s 20 x 15/45s 20 x 45/15s p. 3m	80/60 / 90/60%
10	17.00 5 x 1 m 90% + Handicap + 1 t VT	
11	3 - 4 x 13 x 70/20sek p. 2 m	80/60%
12-13-14	KCTS/8 mødetid kl. 9.00 i klubben	
15	1-2 x 8 x 45/45/45s afg. 4 m p. 3m + 1½t VT	90/80/85%
16 FM	6-8 x 500m gennemsnit afg. 7 min	
EM	10m teknik + 12-14 x 200m p. 200m	ps 80-90%

17		17.00 5 x 1 min 90% + Handicap + 1 T VT	
18	FM	20 x 20/40s max/hvil + 1 x 2500m	p. 5 min
	EM	5 x 500m max afg. 12 min	
19		1 times let med 5 x 1 min	90%
20-21		Maribo Regatta 200m-500m -1000m -2500m - 5000m - Maraton HUSK Drikkelse - klub rotøj - træningsdragt.	
22		Fri/ 2 T VT	
23	FM	5 x 20/10 sek 80/90% afg 3 min + 25 x 45/15	80/60%
	EM	4 x 1+2+3+3+2+1m p 1/3m	LS/2-1=80%
24	FM	6 x 1000m p. 1000m gennemsnit	
	EM	17.00 4 x 1+1+1m 85/70/85% + Handicap + 1t VT	
25-28		KCTS9 mødetid kl. 9.00 RP/CC	
26-28		Indslusning Nye KB-KH-FL	
27-28		SUC Ørkeljunga Sverige U16-U14-U12 LP-BF	
29		Fri Løb hjemme 25m / 2 T VT	
30	FM	6-8 500m gennemsnit afg. 7 min	
	EM	20 x 45/15s 20 x 15/45s 20 x 45/15s p. 2 m	80/60% 90/60%
31	FM	12 x 200m p. 200m	ps 80-90%
	EM	17.00 5 x 45/45/45s 85/75/85% + Handicap + 1 t VT	
1 juni	FM	6 - 8 x 6+1+1m	LS/85/P
	EM	3 x 1+2+3+3+2+1m p. 1/3	75%1=85%
	EM	5 starter + 20 x 1 min p. 2min	ps 80-90%
	FM	Løb hjemme 30 min.	
2		2 x 15-20 x 70/20sek p. 3m + løb 4k/VT	80%/60%
3	FM	15-17 x 3/1/1m	75%/85%/P
	EM	3-4 x 2500m gennemsnit afgang 20m	
4	FM	5 faste st. 25 sek. Afg. 3 min -10-12x45/45/45s afg 4m 90/80/85%	
5	FM	6 x 500m max afg. 12 min + 25 min løb + VT	
	EM	12 x 200m ps 80/90% P. 200m CC-RP 7 x 9/1/1m	Ma/85/P
6	FM	20 x 20/40 sek max / Hvil p. 3 min 5 x 45/45/45s	90/80/85%
	EM	25-30 x 1 min p. 2 min	ps 80/90%
7	FM	CC/RP 5-6 x 2-6-1-1m	85-75-85-P
	EM	5 x 25s. fast start + 10 x 45/45/45s afg. 4 min	90/80/85%
	EM	17.00 4 x 60-30-60s 85/75/85%+ Handicap + VT	
8		2 x 1000m 2 x 500m 2 x 200m p. distancen	1/90% 1 Max
9		let roning Bagsværd Sø 8 faste starter 25 sek afg. 3 min	
10-11		Bagsværd Regatta HUSK Klub rotøj og træningsdragt.	
12		10 km let + 25min løb / VT	

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite

Rene Poulsen - Katrine Ibsen

Dette træningsprogram dækker perioden uge 25 -

Samlinger i denne periode, træningslejr Tyn Tjekkiet 1.7 - 16.7 .

8-9.7 WC Mara

Opvarmning 5 min på land -FM 10 m teknik EM 20-40-60-40-20DB P. 20 DB

HUSK! At skrive i træningsdagbog.

### Juni

- 26 FM Løb 25 min med spurter + VT  
EM 20 x 15/45s 90/60% 20 x 45/15s 80/60% 20 x 15/45s 90/60% P. 3m
- 27 FM 20 x 20/40 sek max/hvil p. 3 m + 10 x 45/45/45s 90/80/85% p. 1.45  
EM 12 x 200m ps 80-90% p. 200m
- 28 FM 5 x 500m max p. afg. 12 min. RP 10 x 1000m afg. 7min gennemsnit  
EM 17.00 12 x 70/20s 80/60% + Handicap + 1 + VT / 8 x 1 min 90%
- 29 FM 20 x 15/45s 90/60% P. 3m 10min teknik 20 x 15/45s 90/60%  
EM U14-U16 10 min teknik 5 starter 25 sek 2 x 500m Max afg. 10 min  
U18 4 x 6m 4 x 2 m 4 x 1 m 4 x 2m 4 x 6m 6=75% 2=80% 1=90% P.1m
- 30 FM 10m teknik 5 x 1 min 90 % + Løb 25 m / RP/CC 6x 8/1/1m LS/85%/P +  
25m  
EM 15 x 1 min 90% P. 1 min + VT

### Juli

- 1 JM kortbane CC/KP/MP/Cr.Ch 1½ + LS 17 km
- 2 Afgang til Tyn.
- 2-16 Specielt program TP Tyn
- 2 FM 4 x 1+2+3+3+2+1+m 75% 2=80 1= 85% p 1/3m  
EM
- 17 Let tur/ løb hjemme 25 min

# Træningsprogram 2006

## Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite

GULD Program

K1 500m og 1000m

Rene Poulsen EM U18 28 - 30.7 Athen

Dette træningsprogram dækker perioden uge 29 - 30

Opvarmning 5 min på land -FM 10 m teknik EM 20-40-60-40-20DB P. 20 DB

HUSK! At skrive i træningsdagbog.

### Juli

17 FM	Løb 25 min + 2 t VT + 5 x 50m Max KEM	
EM	5 x 25s FS Max afg. 3 min + 12 x 45/45/45s p. 1.45	90/80/85%
18 FM	20 x 20/40s Max/Hvil p. 3m + 30x 70/20s	80~/60%
EM	2/1000m 90% 4/500m 2/90% 2/max 2/1000m 2 Max	P. distancen
19 FM	10 x 1000m gennemsnit	afg. 8 min
EM	20 x 15/45s p. 3m 20 x 45/15s + 400 BP+ 400TTM 40%	90/60 80~/60%
20 FM	30 x 1 min p. 2m sidste 5 90% FS	ps 80-90%
EM	5 x 500m afg. 12 min + 25 min løb	Max
21 FM	30 x 70/20s p. 3 m 20 x 70/20s	80~/60%
EM	4 x 1000m 2/90% 2/max afg. 15 min + 2 T VY	
22 FM	5 x 25s FS Max afg. 3 min - 10 m Teknik 20 x 20/40s	Max / Hvil
	p. 3 m + 10m slsm.	
EM	4 x 1000m afg. 15 min + 25 min løb	Max
23 FM	1 x 1000m + 1 x 500m test max p. 20m + 30m LS	
EM	5 x 25s Max FS afg. 3 min p. 3m + 15 x45/45/45s p. 1.45	90/80/85%
24 FM	Løb 25m+ 2 T VT + 5 x 50m Max KEM	
EM	5x25s FS afg. 3 min p. 3m 20x20/40s Max/hvil 20x70/20s	80~/60%
25 FM	4 x 1000m max afg. 15 min	
EM	15 x 1 min 90% P. 2min	
26	Rejse Athen + let tur 5 x 1 min 90% FS	
27	EM U18 indl. <b>Held og lykke</b>	
28	Indledende	
29	1000m semi + finale <b>Go for gold</b>	
30	500m semi + finale	

# Træningsprogram 2006

## GULD programmet

### Kraft Center LF

Maribo Kajakklub Elite  
DM Maraton / Kort  
NM / VM maraton

Dette træningsprogram dækker perioden uge 29 - 40

Samlinger i denne periode 12 -13 august og 26 - 27 august DM Maraton og kort.

Stævner i denne periode: 22-23.7 SUC Maribo 29.7 361 Maraton 30.7 Øst/Vest Cup.  
12-13 NM Oslo 13.8 Thurø Rundt 19-20 DM Maraton Skanderborg 1-3.9 DM kortbane  
9 -10.9 SUC Lidköping 9 -10.9 Tdg.

Opvarmning 5 min på land -FM 10 m teknik EM 20-40-60-40-20DB P. 20 DB

HUSK! At skrive i træningsdagbog.

#### Juli

17 FM	U16-U18 VT + 25m løb øvrige løb hjemme	
EM	5 x 200m 3 x 500m gennemsnit P. distancen + 10m slsm	
18 FM	4 x 1+4+6+4+1m p.1/3m	85/75/LS/75/80%
EM	5 x 25s FS afg. 3m + 10x45/45/45s p. 1.45	90/80/85%
19 FM	8 x 500m gennemsnit afg. 7 min + 25 min løb	
EM	17.00 4 x 30/60/30s 85/75/80% + Handicap + 5x1m 90%	
20 FM	10m teknik + 20 x 20/40s max / Hvil 5 min teknik + 10m slsm	
EM	5 x 25s FS afg. 3m + 4 x 500m 2/90% 2/max afg. 12m + 25m løb	
21 FM	5 25s FS afg. 3 m + 10 x 1 min 90% afg 3 m	
EM	Let tur	
22-23	SUC Maribo	
24 FM	U16-U18 Løb 25 m + VT/ Løb 25m+1x1+2+3+3+2+1m p1/3m LS2=801=85%	
EM	5 x 25s FS afg. 3m 4x4+3+2+1m p1/3m	LS/LS/80/85%
25 FM	8 x 1/5/1/2m	85/LS/80%/P
EM	4 x 10 - 13(U18) x 70/20s p. 3m	80/60%
26 FM	5 x 500m max afg. 12min + 25m løb	
EM	17.00 5 x 30/30/30s 75/80/85% + handicap	
27 FM	2 x 2000m gennemsnit afg. 20min	
EM	Canoeing Cup Maribo 18.30 - 20.30 200m + 3000m	
28 FM	Løb 25min + 12 km let 5 x 1 min 90%	

EM	U16 VT	
29	361 Maraton Bagsværd	
30	Øst/Vest Cup Bagsværd/ Fri	
31 FM	U16-U18 Løb 25m + 2 t VT	
	Løb 25m + 1+2+3+3+2+1m p1/3M	LS2=801=85%
EM	4 x 10-13 (U18) x 70/20s p. 3m	80/6=%
<b>August</b>		
1 FM	5 x 25s FS Afg. 3m + 10 x 45/45/45s p. 1.45	90/80/85%
EM	20 x 45/15s 20x15/45s 20 x 45/15s p.3m	80/60 90/60%
2 FM	12 x 200m p. 200m + 25m løb	ps 80-90%
EM	17.00 5x 6030/30s 75/80/85% + Handicap+1t VT/ 5x1m 90%	
3 FM	4 x 6 4 x 2 4 x 1 4 x 2 4 x 1m p1/3m	LS/80/85/80/LS
EM	10m teknik+ 10 x 1 min 90% afg 3m 10m teknik	
4 FM	25 x 1 min p. 2min de sidste 5 90% FS	ps 80-90%
EM	LS 15 km pumpen kl + løb 25m	
5 FM	3 x 2000m test alle + løb på bakker	
EM	Kl- pumpen	
6 FM	2 x 1+4+3+2+1+3+2+1m p1/3m	90/LS/75/80/85/75/80/85%
EM	8-10-12-14 x 200m p. 200m	ps 80-90%
7 FM	25min løb + U16/U18 Tung VT	
	3x1+2+3+3+2+1m p. 1/3m	LS2=801=85%
EM	30x45/15s 20x15/45s 15 x 45/15s + RP VT p. 3m	80/60 90/60%
8 FM	MP 20x 20/40s Max/Hvil p. 3m + 1+ x45/45/45s p. 1.45	90/80/85%
	15 x 2/1/1m	LS/85/P
EM	RP 4 x 500m 4 x 1000m p. Distancen	ps 90/max
	5 x 500m afg. 12 min	max
9 FM	5 x 25s FS afg. 3m + 5 x 1/5/1/2M + 25m løb	85/LS/80/P
EM	17.00 5 x 30/60/30s 90/80/85%+Handicap + 5x1m90%/RP 1T VT	
10FM	RP/MP 20 x 20/40s Max/Hvil + 10m slsm	
	Kl-Pumpen LS	
EM	Canoeing Cup Vordingborg	
11FM	6-7(U18) x 1/7/1/1m + 25 m løb	85/LS/80/P
EM	Thurø del. 15 x 1 min p.2m	
	3x 1+2+3+3+2+1 p1/3m	LS2=801=85%
12FM	Thurø 12 km let 5 x1 min 90%	
	20 x 1 min p. 2min + 25min løb	ps 80-90%
EM	20 x70/20s 80/60% P. 3m 5 x 1/3/1/1m	85/ls/80%/P
13FM	Maraton test alle også tur 3 x 2.5k 3 x 6k / kl-pumpen-kl	
EM	3 x 2500m /2000m afg. 20m	
14FM	MP/RP fri løb hjemme	
	6 x 1/6/1/1m	85/LS/80/P
EM	RP 7x 1/7/1//1m	85/LS/80/P
	15 x 2/1/1m + 25m løb	LS/80/P



15FM	4x 10-13(U18) x 70/20s p. 3 m	80/60%
EM	RP 30 x 70/20s 20 x 70/20s p. 3m. 5 x 25s fs afg. 3 m 10 x 3/1/1m	80/60% LS/80/P
16FM	kl-pumpen LS + 25m løb	
EM	17.00 4 x 1+2+1m 85/LS/80+Handicap- 1x 1+2+3+3+2+1m	LS=801=85%
17	6 x 1/7/1/1m	85/LS/80%/P
18	let tur	
19-20	DM maraton Skanderborg	
21	Fri/ RP 2 T VT + 5 x 50m KEM max.	
22 FM	5 x 25s FS afg. 3 m + 30 x 15/45s	90/60%
EM	20 x 15/45 20 x 45/15 20 x 15/45s p. 3m	90/60 80/60%
23 FM	8 x 500m gennemsnit	afg. 7 min
EM	17.00 10 x 70/20s 80/60% - Handicap GRILL DM	
24 FM	5 25s fs afg 3 m + 20 x 70/20s	80/60%
EM	12-14 x 200m p. 200m	ps 80-90%
25 FM	20 x 20/40s max / Hvil + 10m slsm	
EM	5 x 25s FS afg. 3m + 10 x 45/45/45s + 1 + VT U16/U18	90/80/85%
26-27	DM samling alle møde kl. 9.00 i klub ledere KH-LP-KA-KJ-BF	
28 FM	20 x 20/40s max/hvil + 2 x 1+2+3+3+2+1m p1/3m	3/LS2/801/90%
EM	45m bro-bro + 2 + VT + 5 x 50m max KEM 5 x 25s FS afg. 3 m + 15 x 1 min p. 2m	90%
29 FM	8 x 500m gennemsnit	afg. 7 min
EM	5 x 25s FS afg. 3 m + 20 x 20/40s Max/hvil + 20 x 70/20s	80/60%
30 FM	2 x 500m max afg. 15 min 1 x 2500m max	
EM	17.00 15 x 20/40s max/hvil + Handicap + 1+ VT 5 x 50m KEM/ 5 x 1m	90%
31	afgang DM Bagsværd let tur 8 x 25s FS afg. 3 min	

### September

1-3	DM Bagsværd Sø	
4	Fri / RP 2 T VT	
5	RP/CC 7 x 1/7/1/1m	85/LS/80/P
	4 x 10 x 70/20 s p. 3m	80/60%
6	17.00 4 x 45/45/45s 90/80/85% - Handicap + DM GRILL	
7	RP 30 x 70/20s P. 3m 20 x 70/20s CC 4 x 10m slsl p. 3m 5 x 25s FS afg. 3m + 2/200m 2/500m 1/90 1/ max + 10 slsm	80/60%
8-9-10	CC/RRN/(RP) TDG hjælper KH Øvrige SUC Lidköping KA-CM-KJ-BF-CM	
11	Fri/ RP3x1+2+3+3+2+1m + 2 +VT	3/LS2/801/85%
12	15 km let RO 10 x1000m gennemsnit	afg. 8 min
13	17.0000 RP bakkespurter + Handicap + 10 x 45/45/45s	90/80/85% p. 1.45
14 - 3.10	Fri træning U10-U14 2 gange ugen U16-U18 3 gange	
4.10	16.00 ror vi 12 km 17.30 -18.15 næste sæson	

<b>Rene P</b>	<b>Trænings program mod VM maraton</b>	
14	5 x 5 5 x 2 5 x 1 5 x 2 5 x 5m p. 1/3m	5=LS 2=80 1=85
15	14.00 kl-pumpen-kl hver 9m 1 m 85%/10m60% 18.00 15 x1min 90% p. 2m + VT 400BP 400TTM 40%	
16-17	VM maraton week-end RL/RO/CC/LN/KB/AS	
18	7 x 1/7/1/1m + 400BP + 400 TTM	90/LS/85/P
19	30x 70/20s 20 x 70/20s p. 3m	80/60%
20	Rejsedag VM + 15 x 1 min 90% + løb 25 min	
21 FM	K2 Ruten igennnen 2 x 10m slsm	
EM	K1 Ruten igennem 5 x 1 min 90% + overbæringer	
22	Overbæringer K1 / K2 i alt 12km	
23	K1 VM <b>GO FOR GOLD</b> EM K2 tur	
24	K2 VM <b>GO FOR GOLD</b>	
25-3.10	Fri træning	
26	VM fest	

1107 Tyn Tck. fl TP 29-40 21706431

