



KOM-I-FORM
RØNING



Uge 7

Ergometer-Træningsprogram

10x50sek/3min T 38+						
Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	22	2:40/500m	2:30/500m	2:10/500m	2:04/500m	Opvarmning
0.02.00	24					
0.04.00	22					
0.06.00	24					
0.08.00	26					
0.10.00	28					
0.12.00	24					
0.14.00	26					
0.16.00	24					
0.18.00	22					
0.20.00	38+	2:10/500m	1:55/500m	1:45/500m	1:35/500m	Program
0.22.00						
0.24.00						
0.26.00						
0.28.00						
0.30.00						
0.32.00						
0.34.00						
0.36.00						
0.38.00						
0.40.00						
0.42.00						
0.44.00						
0.46.00						
0.48.00						
0.50.00	22	Afroning				
0.52.00						
0.54.00						
0.56.00	22					
0.58.00	22					



Giv feedback på ugens træningsprogram og læg billeder op fra jeres træning på Kom-I-Forms [facebook-side](#)

