



KOM-I-FORM  
RØNING



# Uge 11

## Ergometer-Træningsprogram

4x(5+3+1min)/5min T24-26-28

Starttid	Tempo	Nybegynder	Let øvet	Trænet	Meget trænet	Type
0.00.00	24	2:20/500m	2:07/500m	2:00/500m	1:50/500m	Program
0.02.00	24					
0.05.00	26					
0.08.00	28					
0.09.00						
0.14.00	24	2:20/500m	2:07/500m	2:00/500m	1:50/500m	Program
0.16.00	24					
0.19.00	26					
0.22.00	28					
0.23.00						
0.28.00	24	2:20/500m	2:07/500m	2:00/500m	1:50/500m	Program
0.30.00	24					
0.33.00	26					
0.36.00	28					
0.37.00						
0.42.00	24	2:20/500m	2:07/500m	2:00/500m	1:50/500m	Program
0.44.00	24					
0.47.00	26					
0.50.00	28					



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

