



## Uge 18

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – 10 sek acceleration ved minut 3, 4

TEKNIK



Lukkede øjne

PROGRAM



9 x 2 min/1 min i højt tempo

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQ4GGzLenec>



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

# Beskrivelse af ugens program

OPVARMNING



## 3 x 5 min – 10 sek acceleration ved minut 3, 4 og 5

Ro intervaller à 5 min. Ved minut 3, 4 og 5 accelereres der i 10 sek.

TEKNIK



## Lukkede øjne

Meget simpelt: Luk øjnene mens du ror.

Øvelsen træner balancen og følingen af åre og båd.

PROGRAM



## 9 x 2 min/1 min i højt tempo.

Programmet er opdelt af 9 blokke på 2 min med 1 min pause i mellem. Samlet tid: 26 min. Hver blok består af:

- 2 min roning i højt tempo (hård roning)
- 1 min pause (rolig roning eller skift)

Husk – er vejret dårligt kan træningsprogrammet laves i ro-ergometre

