



Uge 19

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (2+1+1) min i let/moderat/hård roning

TEKNIK



Pause i afviklingen

PROGRAM



3 x (3+2+1)/2 min i tempo 22/24/26

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=sMRdRxMyUY0>



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 (2+1+1) min i let/moderat/hårdt tempo

2 min let roning efterfulgt af 1 min roning i moderat tempo og 1 min roning i hårdt tempo til sidst. Dette gentages 3 gange i alt.

TEKNIK



Pause i afviklingen – Hold en lang pause i afviklingen. Resten af taget udføres som normalt. Træner at man ikke kører for hurtigt frem med hænderne i fremkørslen.

PROGRAM



3 x (3+2+1)/2 min i tempo 22/24/26

Programmet er opdelt af 3 blokke på 9 min med 3 min pause i mellem. Samlet tid: 22 min. Hver blok består af:

- 3 min roning i tempo 22 (moderat roning)
- 2 min roning i tempo 24 (moderat til hård roning)
- 1 min roning i tempo 26 (hård roning)
- 2 min pause (rolig roning eller skift)

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