



Uge 20

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (180+30) sek i tempo 22/26

TEKNIK



Spille klaver

PROGRAM



5 x 3/2 min moderat til hård roning

Video af teknikøvelse:

<http://www.on-sport.dk/spille-klaver>



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 (180+30) sek i tempo 22/26

Ro 180 sek i tempo 22 eller et let tempo efterfulgt af 30 sek i tempo 26 eller et friskt tempo. Gentag i alt 3 gange.

TEKNIK



Spille klaver

5-10 min let roning: I fremkørslen spilles klaver med fingrene.

Træner ikke at kramme åren for hårdt og at strække håndleddene umiddelbart efter afviklingen.

PROGRAM



5 x 3/2 min moderat til hård roning

Programmet er opdelt af 5 blokke på 3 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 23 min. Hver blok består af:

- 3 min moderat til hård roning
- 2 min pause (rolig roning eller skift)

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