



## Uge 21

### Træningsprogram

OPVARMNING



6 x 2 min (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!)

TEKNIK



Stop over knæ

PROGRAM



3 x 7/2 min moderat til hård roning

**Video af teknikøvelse:**

<http://on-sport.dk/stop-over-knae>



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

# Beskrivelse af ugens program

OPVARMNING



**6 x 2 min (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!)**

TEKNIK



## Stop over knæ

5-10 min let roning: Fremkørslen stoppes når hænderne er over knæene. Træner præcision, samtidighed og balance. Hvis ikke afviklingen udføres korrekt vil roeren i denne øvelse blive udfordret på sin balance.

PROGRAM



## 3 x 7/2 min moderat til hård roning

Programmet er opdelt af 3 blokke på 7 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 25 min. Hver blok består af:

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

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

