



## Uge 22

### Træningsprogram

OPVARMNING



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

TEKNIK



Lodret åre

PROGRAM



6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=3o0USxN9lkk>



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



## Lodret åre

Åren skives ikke under fremkørslen. Træner balance, at holde åren i den rigtige højde i fremkørslen.

PROGRAM



## 6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Programmet er opdelt af 6 blokke på 3 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 28 min. Hver blok består af:

- 1 min rolig roning
- 1min moderat roning
- 1 min moderat til hård roning
- 2 min pause (rolig roning eller skift)

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

