



Uge 24

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – 10 stærke efter hver 5. min

TEKNIK



Tagopbygning

PROGRAM



6 x (1+1)/3 min moderat/maksimal roning

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=on5Deqbo2mg>



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 stærke efter hver 5 min

TEKNIK



Tagopbygning

Først roning kun med arme, herefter sættes ryg og ben gradvist på.

Træner: Ro-bevægelsen og opbygningen af taget. Hvis det laves i en holdbåd træner det præcision og samroning.

PROGRAM



6 x (1+1)/3 min moderat/maksimal roning

Programmet er opdelt af 6 blokke på 2 min med 3 min pause i mellem. Samlet tid: 27 min. Hver blok består af:

- 1 min moderat roning
- 1 min maksimal roning
- 3 min pause (rolig roning eller skift)

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