



Uge 25

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (180+20+20+20)/90 sek i 20/22/24/26

TEKNIK



Stop over hofte

PROGRAM



30 min for fuld gas!

Video af teknikøvelse:

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



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+20+20+20)/90 sek i 20/22/24/26

3 blokke med 180 sek rolig roning som afsluttes med en øgning af tempoet 3 gange hvert 20. sek.

TEKNIK



Stop over hofte

Udførelse: Ro-bevægelsen pauses når hænderne er over hoften. Træner præcision, samtidighed og balance. Hvis ikke afviklingen udføres korrekt vil roeren i denne øvelse få udfordret sin balance.

PROGRAM



30 min for fuld gas!

Ror I i 2-åres inrigger kan i skifte efter 10 min

Ror I i 4-åres inrigger kan i skifte efter 6 min

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