



Uge 26

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 6 min – tempoet øges gradvist fra start til

TEKNIK



Spille klaver

PROGRAM



3 x (7+1)/2 min moderat-hård roning + spurt

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 6 min – tempoet øges gradvist fra start til slut

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



3 x (7+1)/2 min moderat-hård roning + spurt

Programmet er opdelt af 3 blokke på 8 min med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 30 min. Hver blok består af:

- 7 min moderat til hård roning
- 1 min maksimal roning (spurt)
- 2 min pause (rolig roning inkl. skift)

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