



Uge 27

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (3 min + 30 sek) - Roligt + hårdt tempo

TEKNIK



Lodret åre

PROGRAM



6 x (2+1+1)/1 min. - Moderat - hård - spurt

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 (3 min + 30 sek) - Roligt + hårdt tempo

TEKNIK



Lodret åre

Udførelse: Åren skives ikke under fremkørslen.

Træner: Balance + at holde åren i den rigtige højde i fremkørslen + hurtig indsats + hurtig afvikling.

PROGRAM



6 x (2+1+1)/1 minut - Moderat - Hård - Spurt

Programmet er opdelt i 6 blokke på 4 min med 1 min. pause imellem. Samlet tid: 29 min. Hver blok består af:

- 2 minutter moderat roning
- 1 minut hård roning
- 1 minut spurt (max. tryk)
- 1 minut pause (rolig roning inkl. skift)

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