



## Uge 28

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – 10 stærke efter hvert 5. minut

TEKNIK



Stop over knæ

PROGRAM



3 x (5+3+1)/2 min – Moderat + hård + moderat

Video af teknikøvelse:

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



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 hvert 5. minut**

TEKNIK



## Stop over knæ

**Udførelse:** Fremkørslen stoppes med hænderne over knæene. Træner/styrmand siger "Go" ca. 2 sekunder efter stop og der roes videre.

**Træner:** Præcision, samtidighed (og balance i outrigger). Hvis ikke afviklingen udføres korrekt vil roeren i denne øvelse blive udfordret på sin balance.

PROGRAM



## 3 x (5+3+1)/2 min moderat+hård+moderat roning

Programmet er opdelt af 3 blokke på 9 min med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 31 min. Hver blok består af:

- 5 min moderat roning
- 3 min hård roning
- 1 min moderat roning (fokus på at komme kontrolleret ned i tempo)

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

