



Uge 29

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min med tempoøgning de sidste 30 sek.

TEKNIK



Skift pladser i båden (inrigger)

PROGRAM



9 x 2 min/1 min i højt tempo

Video af teknikøvelse:

Kommer senere



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 minutter med tempoøgning de sidste 30 sek.

TEKNIK



Skift pladser i båden (inrigger)

Udførelse: Efter "Åren langs" går 1'er op mod styrmand, styrmand rykker lidt frem og til styrbord så 1'er kan komme forbi. 2'er tager fat i begge sider af rælingen (tag fat bag 1'er-swirvlen) og krabber sig baglæns ned på 1'er sædet. Kom hurtigt i spændholdet og få hurtigt åren ud.

Træner: Sikkerhed ved skift og minimering af tidstab.

PROGRAM



9 x 2/1 min – Højt tempo

Programmet er opdelt i 9 blokke på 2 min med 1 min. pause imellem. Samlet tid: 26 min. Hver blok består af:

- 2 minutter højt tempo
- 1 minut pause (træn også skift her)

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