



Uge 30

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (4 x 20 rolige +20 hårde tag)

TEKNIK



Fødderne ude af spændholtet

PROGRAM



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

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=AFLUsCKDHvo>



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 (4 x 20 rolige + 20 hårde tag)

Øg gerne tempoet mellem hver af de 20 hårde tag

TEKNIK



Fødderne ude af spændholtet

Udførelse: Ro med fødderne ude af spændholtet.

Træner: Afviklingen. At udføre afviklingen i armene, så armene trykker fødderne ned i spændholtet.

PROGRAM



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

Programmet er opdelt af 3 blokke på 8 min med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 28 min. Hver blok består af:

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

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