



## Uge 32

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (2+1+1) min i let/moderat/hård roning

TEKNIK



Lukkede øjne

PROGRAM



3 x 7/2 min moderat til hård roning

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQ4GGzLenec>



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 (2+1+1) min i let/moderat/hård roning

Ro 3 intervaller à 4 min. Først 2 min. let roning, dernæst 1 min. moderat roning og til sidst 1 min. hård roning

TEKNIK



## Lukkede øjne

Meget simpelt: Luk øjnene mens du ror.

Øvelsen træner balancen, holdets rytme og følingen af åre og båd.

PROGRAM



## 3 x 7/2 min moderat til hård roning

Programmet er opdelt i 3 blokke på 7 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 25 min. Hver blok består af:

- 7 min roning i moderat til hård roning
- 2 min pause (rolig roning og/eller skift)

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