



Uge 33

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (180+30) sek i tempo 22/26

TEKNIK



Tagopbygning

PROGRAM



3 x 8/2 min - med tempoøgning sidste minut

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=on5Deqbo2mg>



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 (180 + 30) sek. i tempo 22/26

TEKNIK



Tagopbygning

Først roning kun med arme, herefter sættes ryg på og til sidst sættes ben gradvist på (kort-mell.-lang sædekørsel)
Træner: Ro-bevægelsen og opbygningen af taget. Hvis det laves i en holdbåd træner det præcision og samroning.

PROGRAM



3 x 8/2 min - med tempoøgning sidste minut

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

- 7 minutter moderat roning
- 1 minut med højt tempo
- 2 minutters pause (rolig roning og/eller skift)

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