



Uge 34

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – tempoøgning de sidste 30 sek

TEKNIK



En-åres: En arm i siden – To-åres: Åre på karm

PROGRAM



3 x (7+1)/2 min - Moderat-hård + spurt sidste

Video af teknikøvelse:

En arm i siden:

<https://www.youtube.com/watch?v=tEJi8dqtgRY>

Åre på karm:

https://www.youtube.com/watch?v=PVhoCla_TXg



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 – tempoøgning de sidste 30 sek

TEKNIK



En-åres både: En arm i siden

Yderste arm holdes i siden, mens inderste arm ror normalt. Der ros med meget let tryk. Denne øvelse træner åreføringen

To-åres både: Åre på karm

Den ene roer har årerne på karmen mens den anden ror normalt. Træner balance, at samle hænderne og køre lige frem.

PROGRAM



3 x (7+1)/2 min - Moderat-hård + spurt sidste minut

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

- 7 min. moderat/hård roning
- 1 min. afsluttende spurt
- 2 min pause (rolig roning og/eller skift)

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