



Uge 35

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min - 10 sek acceleration ved minut 3, 4 og 5

TEKNIK



Lodret åre

PROGRAM



6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=3o0USxN9lkk>



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 - 10 sek acceleration ved minut 3, 4 og 5 m.

TEKNIK



Lodret åre

Udførelse: Åren skives ikke under fremkørslen.

Træner: Balance + at holde åren i den rigtige højde i fremkørslen + hurtig indsats + hurtig afvikling.

PROGRAM



6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Programmet er opdelt i 6 blokke på 3 min med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 28 min. Hver blok består af:

- 1 minut rolig roning
- 1 minut moderat roning
- 1 minut hård roning
- 2 minutters pause (rolig roning inkl. skift)

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

