



Uge 36

Træningsprogram

OPVARMNING



6 x 2 min (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!)

TEKNIK



Spille klaver

PROGRAM



3 x 5 min hård roning / 2 min + 3 x 1 min spurt / 1 min

Video af teknikøvelse:

<http://www.on-sport.dk/spille-klaver>



Giv feedback på ugens træningsprogram og læg billeder op fra jeres træning på Kom-I-Forms [facebook-side](#)

Beskrivelse af ugens program

OPVARMNING



6 x 2 min. (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!)

TEKNIK



Spille klaver

5-10 min. let roning: I fremkørslen spilles klaver med fingrene.

Træner ikke at kramme åren for hårdt og at strække håndleddene umiddelbart efter afviklingen.

PROGRAM



3 x 5 min hård roning / 2 min + 3 x 1 min spurt / 1 min

Programmet er opdelt i 3 blokke på 5 min. roning og 2 min. pause + 3 blokke på 1 min. roning og 1 min. pause. Samlet tid: 30 minutter.

De første 3 blokke består af:

- 5 minutter hård roning
- 2 minutter pause (rolig roning inkl. skift)

De næste 3 blokke består af:

- 1 minut spurt
- 1 minut pause (rolig roning inkl. skift)

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