



Uge 37

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 6 min – Tempoet øges gradvist fra start til slut

TEKNIK



Stop over knæ

PROGRAM



3 x 9 min. for fuld gas / 1 min.

Video af teknikøvelse:

<http://on-sport.dk/stop-over-knae>



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 6 min – Tempoet øges gradvist fra start til slut

TEKNIK



Stop over knæ

Udførelse: Fremkørslen stoppes med hænderne over knæene. Træner/styrmand siger ”Go” ca. 2 sekunder efter stop og der roes videre.

Træner: Præcision, samtidighed (og balance i outrigger). Hvis ikke afviklingen udføres korrekt vil roeren i denne øvelse blive udfordret på sin balance.

PROGRAM



3 x 9 min. for fuld gas / 1 min. pause

Programmet er opdelt i 3 blokke på 9 minutter med 1 minut pause imellem.

Samlet tid: 31 min. Hver blok består af:

- 9 minutter med fuld tryk på
- 1 minut moderat roning (fokus på at komme kontrolleret ned i tempo) og skift

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