



Uge 38

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (180+20+20+20 sek)/1 min. i Tempo 20/22/24/26

TEKNIK



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

PROGRAM



3 x (5+3+1)/2 min - Moderat/hård/moderat

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 (180+20+20+20 sek)/1 min. i Tempo 20/22/24/26

TEKNIK



En-åres både: En arm i siden

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

To-åres både: Åre på karm

Den ene halvdel af roerne har årerne på karmen - den anden halvdel ror normalt. Træner balance, at samle hænderne og at køre lige frem.

PROGRAM



3 x (5+3+1) / 2 min. - Moderat/hård/moderat

Programmet er opdelt i 3 blokke på 8 min. med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 28 minutter.

Hver blok består af:

- 5 minutter moderat roning
- 3 minutter hård roning
- 1 minut moderat roning
- 2 minutter pause (rolig roning og/eller skift)

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