



## Uge 39

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (4 x 20 rolige + 20 hårde tag)

TEKNIK



Skift pladser i båden (inrigger)

PROGRAM



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

### Video af teknikøvelse:

Kommer senere



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 (4 x 20 rolige + 20 hårde tag)**

TEKNIK



## Skift pladser i båden (inrigger)

**Udførelse:** Efter "Åren langs" går 1'er op mod styrmand, styrmand rykker lidt frem og til styrbord så 1'er kan komme forbi. 2'er tager fat i begge sider af rælingen (tag fat bag 1'er-swirvlen) og krabber sig baglæns ned på 1'er sædet. Kom hurtigt i spændholdet og få hurtigt åren ud.

**Træner:** Sikkerhed ved skift og minimering af tidstab.

PROGRAM



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

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

Hver blok består af:

- 7 minutter moderat til hård roning
- 1 minut spurt
- 2 minutter pause (træn også skift her)

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

