



## Uge 40

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (3 + 0,5) min - Roligt + hårdt tempo

TEKNIK



Tagopbygning

PROGRAM



6 x (2+1+1)/1 min. - Moderat - Hård - Spurt

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=on5Deqbo2mg>



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 (3 + 0,5) min - Roligt + hårdt tempo**

TEKNIK



## Tagopbygning

Først roning kun med arme, herefter sættes ryg på og til sidst sættes ben gradvist på (kort-mell.-lang sædekørsel)  
Træner: Ro-bevægelsen og opbygningen af taget. Hvis det laves i en holdbåd træner det præcision og samroning.

PROGRAM



## 6 x (2+1+1)/1 minut - Moderat - Hård - Spurt

Programmet er opdelt i 6 blokke på 4 min med 1 min. pause imellem. Samlet tid: 29 min. Hver blok består af:

- 2 minutter moderat roning
- 1 minut hård roning
- 1 minut spurt (max. tryk)
- 1 minut pause (rolig roning inkl. skift)

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

