



Uge 41

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – 10 stærke efter hver 5 minutter

TEKNIK



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

PROGRAM



6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

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 5 min – 10 stærke efter hver 5 minutter

TEKNIK



En-åres både: En arm i siden

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

To-åres både: Åre på karm

Den ene roer har årerne på karmen mens den anden ror normalt. Træner balance, at samle hænderne og køre lige frem.

PROGRAM



6 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Programmet er opdelt i 6 blokke på 3 min med 2 min. pause imellem. Samlet tid: 28 min. Hver blok består af:

- 1 minut rolig roning
- 1 minut moderat roning
- 1 minut hård roning
- 2 minutters pause (rolig roning inkl. skift)

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

