



## Uge 42

### Træningsprogram

OPVARMNING



6 x (1,5 + 0,5) min - Roligt + hårdt tempo

TEKNIK



Lukkede øjne

PROGRAM



6 x 4 min hård roning

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQ4GGzLenec>



Giv feedback på ugens træningsprogram og læg billeder op fra jeres træning på Kom-I-Forms [facebook-side](#)

# Beskrivelse af ugens program

OPVARMNING



## 6 x (1,5 + 0,5) min - Roligt + hårdt tempo

Ro 6 intervaller à 2 minutter. Først 1,5 minut let roning, afslut med 30 sekunder i hårdt tempo.

TEKNIK



## Lukkede øjne

Meget simpelt: Luk øjnene mens du ror.

Træner balancen, holdets rytme og følingen med åre og båd.

PROGRAM



## 6 x 4 min hård roning / 1 minut pause

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