



# Uge 43

## Træningsprogram

OPVARMNING



6 x 2 min (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!).

TEKNIK



Lodret åre

PROGRAM



9 x 2 min/1 min i højt tempo

### Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=3o0USxN9lkk>



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 2 min (inrigger: skift efter 2 min, hver gang!)**

TEKNIK



## Lodret åre

Udførelse: Åren skives ikke under fremkørslen.

Træner: Balance + at holde åren i den rigtige højde i fremkørslen + hurtig indsats + hurtig afvikling.

PROGRAM



## **9 x 2 min/1 min i højt tempo**

Ro 9 intervaller á 3 minutter: 2 minutter i højt tempo og et minut afroning.

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

