



KOM-I-FORM
RØNING



Uge 12

Ergometer-Træningsprogram

4x(3+2+1)/4min T 28-30-32+opvarmning					
0.00.00	22	2:30/500m	2:20/500m	2:10/500m	2:04/500m
0.02.00	24				
0.04.00	22				
0.06.00	24				
0.08.00	22				
0.10.00	24				
0.12.00	26				
0.14.00	24				
0.16.00	22				
0.18.00	24				
0.20.00	28	2:10/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m
0.23.00	30				
0.25.00	32				
0.26.00	Pause	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk
0.30.00	28	2:10/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m
0.33.00	30				
0.35.00	32				
0.36.00	Pause	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk
0.40.00	28	2:10/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m
0.43.00	30				
0.45.00	32				
0.46.00	Pause	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk
0.50.00	28	2:10/500m	2:05/500m	1:55/500m	1:50/500m
0.53.00	30				
0.55.00	32				
0.56.00	Afroning	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk	Uden tryk



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

