



## Uge 14

### Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – 10 stærke efter hver 5 min

TEKNIK



Tagopbygning

PROGRAM



3 x 4/2 min moderat til hård roning

### 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 5 min – 10 stærke efter hver 5 min**

TEKNIK



## Tagopbygning

Først roning kun med arme, herefter sættes ryg og ben gradvist på.

Træner: Ro-bevægelsen og opbygningen af taget. Hvis det laves i en holdbåd træner det præcision og samroning.

PROGRAM



## 3 x 4/2 min moderat til hård roning

Programmet er opdelt af 3 blokke på 4 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 16 min. Hver blok består af:

- 4 min moderat til hård roning
- 2 min pause (rolig roning eller skift)

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