



Uge 15

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x (180+20+20+20)/90 sek i 20/22/24/26

TEKNIK



Stop over hofte

PROGRAM



2 x 8/2 min moderat til hård roning

Video af teknikøvelse:

<http://www.on-sport.dk/stop-over-hofte>



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 (180+20+20+20)/90 sek i 20/22/24/26

3 blokke med 180 sek rolig roning som afsluttes med en øgning af tempoet 3 gange hvert 20. sek.

TEKNIK



Stop over hofte

Udførelse: Ro-bevægelsen pauses når hænderne er over hoften. Træner præcision, samtidighed og balance. Hvis ikke afviklingen udføres korrekt vil roeren i denne øvelse få udfordret sin balance.

PROGRAM



2 x 8/2 min moderat til hård roning

Programmet er opdelt af 2 blokke på 8 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 18 min. Hver blok består af:

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

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