



Uge 16

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 6 min – tempoet øges gradvist fra start til slut

TEKNIK



Overdrevet langsom fremkørsel

PROGRAM



2 x (3+3+3)/2 min rolig/moderat/hård roning

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=HsOFi1stjzY>



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 6 min – tempoet øges gradvist fra start til slut

TEKNIK



Overdrevet langsom fremkørsel

Udførelse: Der køres overdrevet langsomt frem på sædet i fremkørslen. Kan bruges i tilfælde hvor roere accelererer for meget i sædekørslen på vej frem mod indsatsen. Som hovedregel ønskes i en sædekørsel hvor der hverken bremses eller accelereres for meget.

Træner balance, at køre lige frem

PROGRAM



2 x (3+3+3)/2 min rolig/moderat/hård roning

Programmet er opdelt af 2 blokke på 9 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 20 min. Hver blok består af:

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

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